Penso che il passaggio da atleta ad allenatore sia ancora in corso. È un processo. È totalmente diverso. Solo adesso comincio a rendermi conto di quanto siano stati importanti gli allenatori nella mia vita e delle battaglie che hanno combattuto al mio fianco. Ricordo che quando non potevo più andare avanti, sentivo le loro voci più forti. È stata come una spinta. Mi ha dato forza. La voce e l'immagine dell'allenatore ti imprimono per tutta la vita. Anche adesso, quando alleno, penso a come il mio allenatore avrebbe gestito certe situazioni e a cosa avrebbe detto. Come avrebbe parlato? Avrebbe alzato la voce o sarebbe rimasto calmo? E anche se non avessi giocato, l'impronta dell'allenatore sarebbe rimasta lì perché, volenti o nolenti, le situazioni in palestra rispecchiano quelle della vita reale.

ANDREEA CHIȚU

KYODAI

IL CASSETTO DEI SOGNI

I WANT IN

KYODAI SPORTS CLUB & IL CASSETTO DEI SOGNI

KYODAI SPORTS CLUB & IL CASSETTO DEI SOGNI

I WANT IN

una guida per principianti all'inclusione attraverso lo sport

Co-funded by the European Union

I WANT IN

una guida per principianti all'inclusione attraverso lo sport

KYODAI SPORTS CLUB & IL CASSETTO DEI SOGNI

I Want In è un progetto dell'Associazione Clubul Sportiv Kyodai in collaborazione con Il Cassetto dei Sogni.

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Alcuni nomi e caratteristiche identificative sono stati modificati per tutelare la privacy dei soggetti coinvolti.

Autori: Dan Vladimir Gologan, Fabiano Cipressi, Elisa Guerzoni, Marian Daniel Anghel
Redattore: Dan Vladimir Gologan
Grafica: Dan Vladimir Gologan
Fotografi: Dan Vladimir Gologan, Luca Rivi
Traduzione: Elisa Guerzoni

2024

L’inclusione è come l’aria.
Ne prendi coscienza solo quando non ce l’hai.

Indice

Club Sportive Kyodai

Crediamo che l'educazione sportiva e l'attività fisica possano cambiare la vita.

È successo a noi.

Volenti o nolenti, influenziamo chi ci circonda. Abbiamo quindi deciso di ispirare gli altri, volontariamente e consapevolmente, a condurre uno stile di vita attivo e sano. Utilizziamo lo sport come strumento di inclusione, motivazione e auto-aiuto.

Il Kyodai Sports Club è stato fondato nel 2016 come risultato della passione comune di alcuni amici dediti allo sport. Tutti gli allenatori e gli istruttori che hanno fondato questa associazione hanno una formazione nelle arti marziali. L'obiettivo principale dell'organizzazione era la prestazione sportiva. Ma mancava qualcosa: abbiamo notato e percepito che lo sport non era più sufficiente e che coloro che venivano ad allenarsi nella nostra palestra avevano bisogno anche di sostegno, di connessione sociale e di una guida. Col tempo, la palestra è diventata un campo da gioco, una stanza per le terapie, un luogo di incontro per gli amici e un luogo dove potersi sviluppare.

Siamo venuti in loro aiuto. Siamo attivi in campo sociale e promuoviamo lo sport e i suoi benefici per tutti.

Oggi coinvolgiamo nel nostro lavoro bambini e giovani con esigenze speciali, giovani che affrontano ostacoli economici, NEET, giovani a rischio di abbandono scolastico, rifugiati e persone provenienti da contesti etnici e culturali diversi per motivarli, educarli e facilitarne l'inclusione nella società.

Siamo contro la violenza. Pratichiamo le arti marziali, promuoviamo la disciplina e lo sviluppo dello spirito combattivo in condizioni di fair play.

Il Cassetto dei Sogni

Il Cassetto dei Sogni è un'associazione sportiva dilettantistica nata dall'entusiasmo di un team di allenatori e istruttori da sempre impegnati a creare occasioni di crescita personale.

Le nostre attività sono accessibili a tutti, ma abbiamo un occhio di riguardo per i più fragili.

Il nostro sogno è creare un piccolo mondo onesto, integro, equo e meritocratico dove le persone possano esprimere il proprio talento.

Attraverso lo sport, le attività ricreative e le iniziative culturali, creiamo percorsi, programmi e momenti di condivisione e aggregazione, dove ognuno può sentirsi accolto e realizzato.

Crediamo che con impegno e perseveranza sia possibile sradicare il razzismo, l'intolleranza e i pregiudizi dalla società.

Le nostre attività sono strutturate per coinvolgere giovani, anziani, persone con disabilità o difficoltà economiche, sempre nel rispetto della parità di genere.

Siamo partner e leader in progetti locali e internazionali per promuovere valori di inclusione, tolleranza e rispetto nella comunità.

Crediamo che i giovani siano il nostro futuro e cerchiamo di aiutarli a scoprire le loro capacità per avere successo nella vita. La conoscenza e la cultura sono fondamentali per migliorare il mondo che ci circonda.

Collaboriamo con scuole, fondazioni pubbliche e private, affinché le nostre attività possano raggiungere il maggior numero di beneficiari, abbattendo qualsiasi barriera architettonica o psicologica.

Siamo consapevoli che la strada da percorrere è ancora lunga, ma il nostro entusiasmo è ciò che ci ha permesso di nascere ed è ciò che ci aiuterà ad andare oltre!

COMPRENSIONE

Contesto

Per noi il passaggio dalle attività sportive classiche o commerciali allo sport sociale e all'aggiunta di valore attraverso il nostro lavoro è stato naturale. Impariamo facendo, ma questo non è sempre il massimo. Certo, non si rimane bloccati in uno stato di iperanalisi o perfezionismo che, per alcuni, può essere invalidante. Ma si è inclini a commettere errori. Errori evitabili.

Questa guida vuole restituire le nostre scoperte e offrire una guida agli allenatori, agli istruttori sportivi o ad altre organizzazioni interessate all'inclusione sociale.

Noi, le due organizzazioni partner coinvolte nella stesura di questa guida, abbiamo svolto un'attività piuttosto diversificata. Abbiamo promosso lo sport a beneficio di tutti, impegnandoci duramente per coinvolgere il maggior numero possbile di persone con minori opportunità. Nel nostro lavoro, abbiamo avuto una componente costante: utilizzare lo sport come strumento di inclusione.

I progetti che abbiamo realizzato ci hanno portato visibilità. Abbiamo iniziato a ricevere domande da altri allenatori e istruttori sportivi su cosa facciamo, come lo facciamo e come ci finanziamo.

Abbiamo notato interesse, ma non abbastanza azione. Abbiamo deciso di scoprire cosa impedisce agli altri di diventare più inclusivi. Prima di iniziare questo progetto, abbiamo inviato un questionario a 25 organizzazioni rumene e italiane, che ci hanno fornito informazioni rilevanti. Abbiamo scoperto che il 76% delle organizzazioni che hanno risposto lavora già con persone con minori opportunità, e più di un terzo di quelle che partecipano agli allenamenti rientra in questa categoria. L'88% di queste organizzazioni lavora con diversi tipi di persone con minori opportunità (minoranze etniche, giovani con disabilità, NEET, ecc.). Il contesto dell'inclusione sociale è ampio. Per questo motivo, la guida non

si concentra su criteri di esclusione specifici. Non possiamo controllare chi viene nella nostra palestra. Il meglio che possiamo fare è comprendere meglio l'esclusione e seguire principi inclusivi nel nostro lavoro.

Gli intervistati hanno anche dichiarato che le principali difficoltà nel lavorare con le persone con minori opportunità sono la mancanza di personale formato, la mancanza delle infrastrutture necessarie, la mancanza di sostegno da parte delle autorità, la mancanza di fondi e la mancanza di metodologie. Il 44,6% delle organizzazioni ha risposto di non avere metodologie per lavorare con le persone con minori opportunità. Tuttavia, in seguito al questionario, abbiamo scoperto che alcuni degli intervistati confondono le metodologie di formazione o di tutela con le metodologie di lavoro inclusive. La percentuale reale di organizzazioni che non seguono metodologie inclusive è molto probabilmente più alta.

Con questa guida intendiamo rispondere alle principali esigenze degli allenatori e degli istruttori sportivi e incoraggiare altre organizzazioni di arti marziali e sportive a diventare più inclusive nel loro lavoro.

La raccolta di fondi è stata volutamente lasciata indietro per due motivi. Il primo è che le opportunità di finanziamento variano da Paese a Paese, da regione a regione o addirittura da una città all'altra. In secondo luogo, non crediamo di poter apportare un valore aggiunto sufficiente alle risorse già disponibili gratuitamente. Le organizzazioni no profit sono raramente in competizione tra loro, se non per i finanziamenti. Ci sono abbastanza problemi da affrontare e persone che hanno bisogno di aiuto. La collaborazione è obbligatoria nello sviluppo organizzativo, ma quando si tratta di finanziamenti, spetta a ciascuna organizzazione trovare le opportunità più adatte a loro. Siamo consapevoli che, per la maggior parte dei formatori, la raccolta fondi è una lingua straniera. La collaborazione con un consulente può risolvere in parte questo problema, ma la cosa migliore è investire in un fundraiser interno. I fundraiser interni hanno una comprensione più approfondita delle esigenze dell'organizzazione, della sua capacità di attuazione e, soprattutto, dell'impatto che può avere sui suoi beneficiari.

Secondo le statistiche più recenti, nell'Unione Europea circa 95,3 milioni di persone, pari al 22% della popolazione, hanno lottato contro la povertà o l'esclusione sociale nel 2022. Ciò significa che i loro nuclei familiari hanno avuto diffi-

coltà a soddisfare i bisogni di base, a partecipare alle attività sociali o a trovare un lavoro. [1]Il valore più alto è stato registrato in Romania (34%), mentre l'Italia (24,4%) è leggermente al di sopra della media UE. L'inclusività è stata inserita nella "Strategia Europa 2020" dal 2010 come una delle priorità chiave e continua a essere un punto focale anche oggi. Dal 2015 ha registrato sviluppi positivi, fino a quando la pandemia COVID-19 ha colpito nel 2020, è rimasta piatta fino al 2021 e poi è tornata a calare. In ogni caso, l'UE non è riuscita a raggiungere l'obiettivo previsto dalla strategia Europa 2020: ridurre di 20 milioni il numero di persone a rischio di povertà o esclusione sociale. I giovani (di età compresa tra i 16 e i 29 anni) avevano maggiori probabilità di essere a rischio rispetto alla popolazione generale (18+).[2]

Poiché la maggior parte dei praticanti di arti marziali ha meno di 34 anni[3] riteniamo che sia nostro dovere diventare più responsabili, informarci sull'inclusione e agire in modo strutturato. L'Unione Europea ha riconosciuto i benefici sociali dello sport, compreso il suo ruolo nella promozione dell'inclusione sociale. Nel 2001, il Consiglio d'Europa ha chiesto una rinnovata attenzione per garantire a tutti la possibilità di partecipare allo sport. Ciò includeva un'enfasi specifica sull'abbattimento delle barriere per le persone provenienti da contesti svantaggiati e per quelle con disabilità.[4] Inoltre, uno studio pubblicato sulla rivista Equity and Health ha rilevato che i programmi di sport per lo sviluppo possono essere efficaci nel promuovere l'inclusione sociale, in particolare per i giovani vulnerabili.[5]

I giovani con minori opportunità sono più propensi a rivolgersi agli sport di contatto piuttosto che a quelli senza contatto. In primo luogo, gli sport di contatto come il calcio e la pallacanestro richiedono spesso un equipaggiamento minimo e possono essere praticati in spazi pubblici, rendendoli più accessibili a chi ha risorse economiche limitate. In secondo luogo, se sono cresciuti in un ambiente difficile, si orientano verso gli sport di combattimento per la necessità di difendersi, sviluppare la forza e la fiducia in se stessi o acquisire indipendenza.

L'Unione europea si basa principalmente su indicatori finanziari per misurare l'esclusione sociale. Questo approccio presenta diversi limiti. Non riesce a cogliere altre dimensioni importanti, come l'accesso all'istruzione, all'assistenza sanitaria, all'alloggio e alla partecipazione sociale. Questi fattori individuali

e contestuali contribuiscono in modo significativo all'esclusione sociale. Inoltre, i diversi Paesi utilizzano definizioni e metodologie diverse per misurare gli indicatori finanziari, rendendo difficile il confronto dei livelli di esclusione sociale tra i vari Paesi. [6]

Spesso non è in nostro potere offrire un sollievo finanziario, ma possiamo usare le nostre capacità e competenze per migliorare la situazione attuale.

Sport for Social Impact utilizza il potere dello sport per affrontare problemi sociali e creare cambiamenti positivi nelle comunità. Non si tratta solo di vincere partite. Si tratta di utilizzare lo sport come strumento di sviluppo e progresso. Il concetto di sport per l'impatto sociale è in crescita. Ha ottenuto una maggiore copertura mediatica, il numero di pubblicazioni in questo campo è in aumento e le opportunità di finanziamento sono aumentate. La creazione di questa guida è stata cofinanziata dal Programma Erasmus + dell'Unione Europea che, negli ultimi anni, ha migliorato in modo significativo la sua azione sportiva.

Non so se questo vale anche per altri Paesi, ma in Romania abbiamo ancora molta strada da fare per spostare l'attenzione dai problemi immediati, come le urgenze sanitarie, a una visione più a lungo termine. Tutti comprendono il dolore e la sua urgenza. Per questo motivo, il 55% dei donatori offre il proprio sostegno al settore sanitario.[7] Non sto cercando di sminuire l'importanza della salute. Il mio desiderio è solo quello di dare priorità alle misure preventive. Sostenendo le organizzazioni che promuovono stili di vita sani, controlli medici preventivi ed educazione sanitaria, possiamo mettere le comunità in condizione di evitare i problemi di salute in primo luogo. La salute è stata data solo come esempio. Incoraggiamo approcci simili per tutte le questioni sociali importanti.

Noi formatori lavoriamo direttamente con le comunità. Possiamo favorire il dialogo e promuovere nuove idee e comportamenti. Investiamo tempo nell'educazione delle generazioni future e spesso possiamo avere una prospettiva a lungo termine. Ma soprattutto possiamo cambiare gradualmente la mentalità.

Abbiamo il privilegio di plasmare il carattere dei nostri studenti. Abbiamo il privilegio di essere in contatto con molti giovani che ci impediscono di diventare troppo vecchi o superati. Abbiamo il privilegio di ispirare le generazioni future. Per questo motivo, abbiamo l'obbligo morale di continuare il nostro sviluppo, di migliorarci e di rimediare ai nostri traumi.

È importante ricordare che il viaggio verso lo sport sociale non è necessariamente facile. Richiede molto lavoro, adattamento continuo e creatività. A volte diventerà inevitabilmente frustrante. Ci sono numerosi problemi che le organizzazioni sportive stanno affrontando e che sfuggono al nostro controllo immediato. Comunque sia, è il viaggio più appagante che abbiamo mai fatto. Non ci sono molte cose che mi gratificano come avere un impatto positivo così profondo sulla vita delle persone. È pieno di significato.

Tuttavia, lo sport da solo potrebbe non essere sufficiente nella maggior parte dei casi. Abbiamo bisogno di un approccio integrato. Abbiamo bisogno di partnership strategiche con altre organizzazioni e istituzioni pubbliche con competenze complementari. Servono modifiche legislative e sostegno finanziario. Abbiamo bisogno di personale più preparato. Abbiamo bisogno di connetterci, scambiare buone pratiche e condividere storie di successo.

Ma soprattutto abbiamo bisogno di pazienza.

Paragono gli sport sociali alla crescita degli alberi. Se si cura l'alberello, gli si dà abbastanza luce e lo si nutre adeguatamente, diventerà un albero maturo e una casa per molti esseri viventi. Ma ci vorranno ancora anni per sdraiarsi alla sua ombra.

Come la crescita di un albero, lo sport sociale offre benefici che vanno ben oltre i risultati immediati. Nella nostra società c'è una crescente pressione per ottenere risultati a breve termine. Servizi come la consegna in giornata, lo streaming istantaneo, le app per la consegna di cibo e le piattaforme dei social media, per quanto vantaggiosi, hanno aumentato artificialmente il nostro bisogno di gratificazione immediata. Ci sono stati anni, o forse generazioni, in cui le persone con minori opportunità hanno sofferto o non hanno avuto a disposizione beni di prima necessità. Anni in cui sono state discriminate. Anni in cui noi, la maggioranza, li abbiamo discriminati e stigmatizzati. Forse non ne sapevamo di più, ma ora siamo più intelligenti. Come possiamo avere queste aspettative irrealistiche di risolvere tutto all'improvviso?

Tendiamo a sopravvalutare ciò che possiamo fare a breve termine e a sottovalutare ciò che possiamo fare in periodi di tempo più lunghi. È indispensabile pianificare e prepararsi per il lungo termine. Lo si vede anche negli atleti. Gli atleti più prolifici sono quelli che si allenano con regolarità e disciplina, non ne-

cessariamente quelli che sembrano talentuosi all'inizio. I progressi sono difficili da vedere quando si fanno piccoli passi. Prendetevi un momento per guardare indietro.

Se gestite un'organizzazione di piccole dimensioni e non state ancora redigendo rapporti annuali, dovreste farlo. I rapporti annuali hanno molti vantaggi, non solo per i vostri sostenitori ma anche per voi. Con il suo aiuto, potete tracciare i progressi, stabilire le priorità, pianificare, adattare o riorientare le attività. Non preoccupatevi se all'inizio non sapete cosa monitorare o come analizzare i dati. Con il tempo riuscirete a capire cosa è importante per voi. Come negli sport, non si può prescindere dall'allenamento.

Infine, vogliamo lanciare un monito su un fenomeno in aumento negli ultimi anni: il crescente interesse per il coinvolgimento dei genitori nello sport. I genitori svolgono un ruolo cruciale nella partecipazione dei figli allo sport, spesso iniziando il loro coinvolgimento e offrendo un sostegno tangibile ed emotivo durante il loro percorso sportivo.[8] I genitori forniscono supporto logistico (trasporto, accesso), risorse educative e sostegno emotivo e finanziario.

Se da un lato il coinvolgimento dei genitori presenta evidenti vantaggi, dall'altro vogliamo affrontare l'altra faccia della medaglia: la crescente pressione sui giovani per ottenere prestazioni sportive. L'enfasi sulla vittoria e le aspettative irrealistiche possono portare a burnout, infortuni e perdita di passione nei giovani atleti. Circa il 70% dei ragazzi abbandona gli sport organizzati entro l'adolescenza e le ragioni principali sono che lo sport non è più divertente o è troppo stressante. Le ricerche dimostrano che la delusione dei genitori è una delle cause più comuni della paura di fallire nello sport.[9]

Il fenomeno della dipendenza inversa può verificarsi quando l'autostima dei genitori dipende dalle prestazioni sportive dei figli. Essi definiscono la propria autostima in base al successo o al fallimento del figlio.[10] A volte è necessario educare prima i genitori e poi i figli, soprattutto per quanto riguarda l'inclusione.

Non tutti i genitori adottano comportamenti negativi. I genitori sono i nostri principali alleati nel nostro lavoro sociale. Sono una risorsa preziosa che può migliorare le prestazioni sportive dei loro figli, rafforzare i nostri insegnamenti, promuovere la nostra organizzazione o persino portare un sostegno finanziario alla nostra causa sociale.

Dobbiamo dedicare più tempo a comunicare con i genitori, a capire le loro aspettative e a stabilire una direzione comune.

Che cosè l'inclusione?

Alla domanda "Che cos'è l'inclusione", non esiste un'unica risposta.

Durante la creazione di questa guida, abbiamo intervistato molte persone che hanno facilitato l'inclusione e abbiamo chiesto loro di fornire una definizione precisa di inclusione. Non abbiamo ricevuto due risposte uguali. Ognuno di noi, a suo modo, percepisce l'inclusione. Ma perché è così difficile da definire? Come possiamo fare inclusione se non sappiamo cosa sia? O se abbiamo opinioni diverse sul suo significato? E poi cosa c'entra lo sport?

Crediamo che tutto derivi dal modo in cui siamo arrivati a comprendere l'inclusione. Probabilmente come la maggior parte delle persone, potreste aver compreso il valore dell'inclusione per esperienza personale, quando siete stati esclusi per la prima volta. Non è necessario che si tratti di qualcosa di veramente doloroso. Può darsi che siate stati esclusi da un gioco per bambini da parte di uno degli altri bambini o che i vostri genitori avessero delle cose importanti da fare e vi abbiano dovuto allontanare dal vostro gruppo di amici preferito. O anche che eravate in vacanza, mentre i vostri amici vivevano un'esperienza memorabile a cui voi non avete preso parte, e quando siete tornati e ne avete sentito parlare, vi siete sentiti esclusi. A quell'età è improbabile che possiate comprendere l'inclusione nel modo in cui la intendete oggi, ma avete avuto un assaggio di come fosse vivere senza.

L'inclusione è come l'aria. Ci si accorge di essa solo quando se ne sente la mancanza.

Uno studio condotto dai neuroscienziati Naomi Eisenberger e Matt Lieberman dell'UCLA ha analizzato la biologia cerebrale comune alla base del rifiuto sociale e delle lesioni fisiche.[11] I ricercatori hanno utilizzato un gioco per computer chiamato Cyberball per simulare esperienze di esclusione. I soggetti sono

stati monitorati mentre giocavano a una partita di pallone virtuale a tre giocatori. All'inizio, due giocatori lanciavano regolarmente la palla anche al terzo giocatore, ma dopo un po' lo escludevano dal gioco e si lanciavano la palla solo tra di loro. Gli altri due giocatori erano solo un algoritmo informatico progettato per questa finalità. Utilizzando una fMRI, gli studiosi hanno scansionato il cervello del soggetto(terzo giocatore) e hanno scoperto che il dolore sociale e il dolore fisico condividono la stessa rete cerebrale. Si sono quindi chiesti se fosse possibile trattare il dolore sociale utilizzando farmaci per il dolore fisico. E, a quanto pare, è risultato possibile.

Quindi, gli studiosi hanno iniziato a somministrare ai soggetti l'acetaminofene (Paracetamolo). L'acetaminofene è usato per alleviare il dolore da lieve a moderato agendo sul sistema nervoso centrale. I soggetti che hanno usato le pillole di acetaminofene hanno riferito una graduale riduzione dell'esperienza di disagio emotivo. Al contrario, il gruppo placebo non ha mostrato lo stesso modello di miglioramento.

Anche se l'uso di pillole per trattare il dolore sociale, in alcuni casi, potrebbe essere un'opzione valida, si tratterebbe solo di intervenire sul sintomo ma non di eliminare la causa.

Quanto detto sopra si riferisce solo all'esclusione da relazioni sociali o gruppi desiderati. Ma l'esclusione ha molteplici forme, come la discriminazione, il razzismo, l'omofobia, i sistemi di casta, i pregiudizi di genere, la stigmatizzazione, il classismo e altre ancora.

Fondamentalmente, qualsiasi criterio può essere utilizzato per escludere qualcuno. Tutto si riconduce alla sfida o alla potenziale incapacità di uno specifico segmento della popolazione di impegnarsi o accedere a varie attività sociali.

L'esclusione ha anche un forte elemento di ingiustizia. O non è possibile cambiare le cose per cui si viene esclusi, o richiede un enorme sforzo. Altre volte, invece, sfida i vostri valori o viola i vostri diritti umani.

L'UE definisce l'inclusione sociale come un processo che garantisce ai cittadini le opportunità e le risorse necessarie per partecipare pienamente alla vita economica, sociale e culturale e per godere di uno standard di vita e di benessere considerato normale nella società in cui vivono. Comprende, ma non si limita all'integrazione sociale o a un migliore accesso al mercato del lavoro ma include

altresì la parità di accesso a strutture, servizi e benefici.[12]

Una domanda che può sorgere dopo questa definizione è: che cos'è la normalità? Una mia amica mi ha raccontato di essere andata all'estero come studente per uno scambio internazionale. Lì ha incontrato la sua nuova compagna di stanza e una ha chiesto all'altra: "Come sono le prese di corrente qui?". "Normali", rispose lei. Una ha tirato fuori il suo normale caricabatterie britannico a 3 pin e l'altra il caricabatterie europeo a 2 pin.

Fino a circa un secolo fa, era considerato normale che le donne non potessero votare. La normalità attuale non significa necessariamente che sia vantaggiosa per la società o per l'individuo.

Si può anche sostenere che il termine "normale" sia stato lasciato di proposito nella definizione. La nostra normalità sta cambiando e con essa la necessità di inclusione.

L'inclusione sociale è un concetto ormai centrale nell'agenda politica europea. Se si guarda alla strategia dell'Unione Europea, tutti i partner si sono impegnati a raggiungere i seguenti obiettivi sociali per il 2030:

- Almeno il 78% delle persone di età compresa tra i 20 e i 64 anni dovrebbe essere occupato, almeno il 60% di tutti gli adulti dovrebbe partecipare a corsi di formazione ogni anno,
- Il numero di persone a rischio di povertà o esclusione sociale dovrebbe essere ridotto di almeno 15 milioni, di cui almeno 5 milioni di bambini.[13]

Molte delle strategie dell'UE e delle strategie sociali nazionali di Romania e Italia sono incentrate sulla riduzione della povertà. Le principali statistiche europee sull'esclusione mettono in evidenza la povertà e l'esclusione sociale. Le due cose non sono separate.

Nel 2022, il primato spetta alla Romania, con il 34,4% della popolazione totale a rischio di povertà ed esclusione sociale. Dall'altra parte dello spettro c'è la Repubblica Ceca, con l'11,8%. Mentre nell'UE, una media di 1 persona su 5 soffre di almeno una forma di esclusione.

Ma come si può trovare un lavoro e diventare un membro fruttuoso della società quando la salute mentale è precaria? E come ci si può concentrare sulla propria salute mentale quando si è malati o mancano i beni di prima necessità o il sostegno sociale? È un circolo vizioso che deve essere affrontato contempora-

neamente da diverse angolazioni.

È come se si cercasse di destreggiarsi tra quattro palle chiamate salute, relazioni sociali, carriera/istruzione e beni di prima necessità sotto un piccolo tavolo. Inevitabilmente ne cadrà qualcuna. Solo raramente accade che il "giocoliere" riesca a destreggiarsi in condizioni complesse. Tutti noi amiamo le storie tipo Forrest Gump, quando tutte le probabilità sono contro il nostro eroe, ma lui riesce a farcela.

Lo sport può offrire molteplici benefici che possono favorire l'inclusione. Oltre ai benefici fisici, essi sviluppano competenze trasversali utili per la carriera e la vita di tutti i giorni, responsabilizzano i praticanti, migliorano il benessere mentale e favoriscono l'interazione tra i partecipanti e il pubblico.

L'inclusione sportiva fa parte di un quadro più ampio chiamato sport per il cambiamento sociale, noto anche come sport sociale, sport per l'impatto sociale o sport per lo sviluppo sociale.

Lo sport è particolarmente utile per favorire le relazioni tra i praticanti. È diffusa l'idea errata che solo gli sport di squadra favoriscano l'impegno interpersonale. Certo, gli sport di squadra possono migliorare la capacità di collaborare, ma non sono gli unici.

Prendiamo ad esempio l'arrampicata su roccia. Quando si inizia ad arrampicare, si comincia a interagire con persone più esperte. Magari chiediamo consigli sull'attrezzatura da acquistare, oppure vogliamo individuare nuove vie da provare e chiedete loro di darvi supporto. Lentamente, si diventa parte della comunità di arrampicatori.

Ogni sport è uno sport sociale, a patto che lo si renda tale. Al Kyodai Sports Club diciamo: "Pratichiamo uno sport individuale, per il quale ci alleniamo come squadra!".

È necessario uno sforzo supplementare per adattare l'allenamento o cambiare le regole per rendere l'allenamento inclusivo per tutti i partecipanti. L'allenatore/istruttore sportivo deve facilitare l'interazione tra i partecipanti. È inoltre necessario creare una cultura all'interno del club in cui tutti siano coinvolti nel processo di inclusione.

Un approccio diverso all'inclusione sportiva consiste nel fornire l'accesso o facilitare la partecipazione rendendo gli sport accessibili e alla portata di tutti.

Questo sarebbe più propriamente definito come inclusione nello sport. L'idea dello "sport per tutti" è più difficile da realizzare nella pratica, per diverse ragioni, ma soprattutto per la mancanza di risorse. Mentre può essere più facile rendere la corsa accessibile a tutti creando piste da corsa e scarpe a basso costo, avere la disponibilità di barche a vela è molto più difficile in quanto: dispendioso economicamente e logisticamente complesso.

Sebbene gli interventi basati sullo sport non possano certamente risolvere tutti i criteri di esclusione, possono sicuramente contribuire a promuovere una società più inclusiva o, come definito dal Vertice mondiale per lo sviluppo sociale di Copenaghen nel 1995, "una società per tutti".

Cosa significa “minori opportunità”?

I termini “minori opportunità”, “svantaggiati” e “vulnerabili” possono variare leggermente a seconda del Paese, della regione o dell’ente da cui si ottengono le informazioni.

Anche se i termini non sono simili, hanno comunque una forte radice di significato comune. Per non complicare eccessivamente le cose, useremo il termine “minori opportunità” per descrivere tutti questi aspetti e le loro differenze. A causa di fattori spesso al di fuori del loro controllo, questi individui non hanno pari opportunità e si trovano in condizioni difficili.

Nel glossario dei termini del programma Erasmus+ dell’Unione Europea, possiamo trovare la seguente definizione: “persone con minori opportunità sono coloro che, per motivi economici, sociali, culturali, geografici o di salute, legati alla provenienza da un contesto migratorio, o per motivi quali disabilità e difficoltà di apprendimento o qualunque altro motivo, inclusi quelli che possono dar luogo a forme di discriminazione ai sensi dell’articolo 21 della Carta dei diritti fondamentali dell’Unione europea, si trovano ad affrontare ostacoli che impediscono loro di godere di un accesso effettivo alle opportunità offerte dal programma.”[14]

L’articolo 21 della Carta dei diritti fondamentali dell’Unione europea fa riferimento alla non discriminazione:

1. È vietata qualsiasi forma di discriminazione basata su sesso, razza, colore, origine etnica o sociale, caratteristiche genetiche, lingua, religione o convinzioni personali, opinioni politiche o di altro tipo, appartenenza a una minoranza nazionale, patrimonio, nascita, disabilità, età o orientamento sessuale.
2. Nell’ambito di applicazione dei Trattati e fatte salve le loro disposizioni specifiche, è vietata qualsiasi discriminazione in base alla nazionalità.[15]

Come possiamo vedere, questi problemi sono diversi e non possiamo sperare in soluzioni univoche per tutti questi aspetti. Inoltre, questi individui possono sperimentare una convergenza di problemi interconnessi come la disoccupazione, la mancanza di competenze, i redditi esigui, la discriminazione, gli alloggi al di sotto degli standard, la salute compromessa, l'elevato tasso di criminalità e la disintegrazione familiare, tutti fattori che contribuiscono alla loro esclusione sociale.

Superare l'esclusione sociale è una sfida difficile e la sua persistenza attraverso le generazioni è un fatto comune.

Prendiamo ad esempio la storia della schiavitù in Romania. La prima menzione del popolo rom è contenuta in un documento del 1385 che racconta che il monastero di Vodița ricevette in donazione da Vladislav I, il sovrano dell'epoca, 40 famiglie di rom. Poco dopo, il nuovo sovrano trasferì le stesse persone dal monastero di Vodita a un altro monastero chiamato Tismana. Il documento della donazione menziona i Rom in un elenco, tra 400 secchi di grano, un mulino, un villaggio e uno stagno.[16]

I Rom venivano scambiati al prezzo di un cavallo. Potevano essere venduti, donati o lasciati in eredità. Con il consenso del proprietario, potevano sposarsi, ma anche i loro figli diventavano proprietà del proprietario. Le donne rom erano costrette a fare sesso con i loro padroni con il quale sovente avevano il loro primo rapporto.

È successo fino al 1856, quando una generazione di giovani con idee progressiste è riuscita ad abolire la schiavitù.

Dopo quasi 500 anni di schiavitù, al momento della liberazione, coloro che ricevevano un indennizzo erano i proprietari e non gli schiavi. Appena liberi, privi di istruzione e di accesso ad essa, senza proprietà o qualsiasi tipo di ricchezza, la maggior parte di loro scelse di continuare a lavorare per i loro ex proprietari per pochi soldi. Senza che i bisogni primari fossero soddisfatti, abbandonarono i lussi come l'istruzione e si concentrarono sulla sopravvivenza. Il nostro intero sistema di valori cambia insieme alle priorità. I bambini crescono con meno nutrimento e modelli educativi che, come oggi sappiamo, sono molto importanti per lo sviluppo del bambino. Questo è il modo in cui il trauma viene ereditato da una generazione all'altra.

Dopo l'abolizione della schiavitù, i Rom erano ancora segregati e discriminati. E lo sono ancora. Se state leggendo queste righe, è probabile che abbiate ereditato o erediterete dalla vostra famiglia almeno 1/3 di un appartamento. Questo vi dà un enorme vantaggio rispetto a chi non ha nulla. Se vivete in un Paese stabile, con il tempo il valore degli immobili generalmente sale e questo aiuta i vostri eredi a condurre una vita dignitosa.

Nemmeno 100 anni dopo la loro liberazione, durante la Seconda guerra mondiale, i Rom furono sterminati nelle camere a gas, insieme agli ebrei.

Nel 2021, un sondaggio condotto dall'Istituto nazionale per lo studio dell'Olocausto in Romania ha mostrato che il 29% dei rumeni ritiene che i Rom siano "un problema" e il 9% afferma che rappresentano "una minaccia per il Paese".[17]

Questa percezione è alimentata dall'elevato numero di reati commessi da persone appartenenti alla comunità rom. Tuttavia, queste statistiche non ci mostrano il problema reale: quasi tutti i crimini sono commessi da persone con minori opportunità. In realtà, il numero di crimini commessi dai Rom ci mostra quanto siano vulnerabili.

Per molti versi, la situazione è simile a quella delle ex-colonie di Africa, Asia e Sud America. Paesi come il Belgio, la Danimarca, la Francia, la Gran Bretagna, la Spagna, i Paesi Bassi, la Norvegia, il Portogallo, la Russia, la Scozia, la Svezia, l'Austria, la Germania, il Portogallo, l'Italia e Malta, non necessariamente in quest'ordine, si sono arricchiti sfruttando la forza lavoro gratuita (schiavi) e le risorse delle loro colonie. Questi sono alcuni dei Paesi più sviluppati di oggi, mentre le loro ex-colonie sono tra le più povere del mondo.

Nel Regno Unito, quando la schiavitù fu abolita, per evitare una guerra civile, il governo decise di risarcire i proprietari di schiavi per la loro perdita di "capitale" attraverso lo Slave Compensation Act del 1837. Questi risarcimenti erano pari al 40% del bilancio totale del Regno Unito e richiedevano un prestito che è stato pagato fino al 2015.[18] Inutile dire che nessuna di queste somme è stata destinata al risarcimento degli schiavi. Per decenni, la popolazione del Regno Unito, compresi, ironia della sorte, molti discendenti degli schiavi, ha pagato questo debito attraverso le tasse.

I Rom, in molti luoghi, sono considerati persone con minori opportunità e spesso sono i beneficiari di progetti e azioni sociali, eppure alcuni considerano

questa situazione come una discriminazione positiva. Ad esempio, l'assegnazione di posti speciali per l'ammissione dei Rom nelle scuole superiori e nelle università ha suscitato accese discussioni in Romania. Per capire questo, dobbiamo innanzitutto comprendere la differenza tra discriminazione positiva e azione positiva.

La discriminazione positiva si riferisce al trattamento preferenziale, senza un'adeguata considerazione delle qualifiche, di individui appartenenti a gruppi minoritari che sono sottorappresentati. L'azione positiva, invece, è l'attuazione di misure appropriate per mitigare gli svantaggi e superare gli ostacoli. L'obiettivo è evitare qualsiasi discriminazione o impatto negativo su altre persone.

Uno studio condotto dalla Banca di Saint Luis ha dimostrato che, sebbene le persone di colore che terminano l'università guadagnino cifre simili a quelle dei laureati bianchi, il divario di ricchezza razziale continua ad aumentare. È più probabile che i neri laureati siano i più fortunati della famiglia e che gli altri membri si rivolgano a loro per avere aiuto. Ciò lascia loro meno denaro da investire in beni in crescita.

Il dibattito sulla giustizia riparativa appare sempre più spesso nella nostra società. Si concentra su coloro che hanno subito un danno, con l'obiettivo di rimediare alle ingiustizie del passato, fermare il danno in corso e prevenire il perpetuarsi del danno in futuro. Senza di essa, le disuguaglianze e i divari continueranno a crescere e ci allontaneremo inevitabilmente da una società lavorativa ideale, una società destinata a crescere nel suo insieme, non solo a beneficio di un individuo, di un gruppo o addirittura di un Paese. Lo sviluppo degli esseri umani si è basato sulla collaborazione e, con l'era della globalizzazione, siamo ora all'apice dell'esistenza come razza[*]. Tutto questo grazie alla cooperazione e alla connessione con individui diversi. Allora perché non miglioriamo le nostre risorse umane, coinvolgendo tutti e sfruttando tutto il nostro potenziale?

La ricerca suggerisce che l'inclusività è uno dei principi fondamentali della giustizia riparativa, insieme all'equilibrio degli interessi, alla pratica non coercitiva e all'orientamento alla soluzione dei problemi.[19]

---

* Per essere chiari, siamo consapevoli che la globalizzazione ha anche i suoi lati negativi e porta con sé molti problemi; tuttavia, crediamo che dovremmo continuare a trovare soluzioni per i problemi incontrati finora.

Nel caso delle persone con disabilità, una statistica Eurostat del 2021 mostra che il 29,7% della popolazione dell'UE di età pari o superiore a 16 anni con una disabilità (limitazione dell'attività) era a rischio di povertà o esclusione sociale, rispetto al 18,8% di coloro che non avevano disabilità. Le persone con disabilità avevano maggiori probabilità di subire gravi privazioni materiali e sociali in Romania (31,5%) e Bulgaria (28,4%).[20]

La situazione peggiora se si aggiungono altri rischi per la salute. Negli Stati Uniti, il centro per il controllo e la prevenzione delle malattie ha dimostrato che le persone con disabilità hanno da due a tre volte più probabilità di essere obese, di fumare, di avere malattie cardiache e di soffrire di diabete.[21]

Tutte queste condizioni possono essere migliorate facendo attività fisica, curando l'alimentazione e conducendo uno stile di vita sano in generale. Ma, come si può immaginare, le persone con disabilità hanno fino al 62% di probabilità in meno di rispettare le linee guida per l'attività fisica.[22] In un certo senso, è comprensibile che le organizzazioni sportive non siano preparate ad accogliere queste persone.

La mancanza di partecipazione non deriva da individui demotivati. È imperativo eliminare le barriere strutturali e occuparsi delle preoccupazioni individuali. Dobbiamo guidare le persone con minori opportunità ed eliminare o ridurre le loro paure di partecipazione. Liberare lo spazio in palestra per accogliere le persone con disabilità può giovare anche ai non disabili, così come le rampe sui marciapiedi non giovano solo alle persone in sedia a rotelle, ma anche a quelle con passeggini o trolley.

Non possiamo scrivere in dettaglio di tutte le minori opportunità menzionate. Ogni problema deve essere analizzato, partendo dal contesto generale e approfondendo la questione alla base. Le minori opportunità possono essere permanenti (ad esempio, disabilità fisiche o mentali incurabili) o temporanee (ad esempio, essere un NEET - non impegnato nell'istruzione, nell'occupazione o nella formazione). Inoltre, è fondamentale determinare se gli individui non hanno opportunità a causa di fattori esterni o di circostanze personali.

Poiché "meno opportunità" di solito significa anche avere ostacoli economici, crediamo che noi, come istruttori sportivi, allenatori, club sportivi e altre organizzazioni, dovremmo offrire e sostenere corsi sportivi gratuiti e trasporti

gratuiti per gli impianti sportivi. In pratica, la maggior parte di noi fatica a trovare fondi per le proprie attività. Lottare per obiettivi comuni può farci fare un passo avanti.

Ogni volta che parliamo di minori opportunità, dovremmo anche contestualizzarle, soprattutto quando scriviamo le domande di finanziamento. Prendiamo il caso di due giovani molto simili, uno che vive nel centro di una grande città e l'altro a 30 km dalla città più vicina. Chi sarebbe quello con meno opportunità? Se consideriamo l'accesso alle strutture culturali, educative e sportive, diremmo che il ragazzo di città è chiaramente in vantaggio. Ma in termini di esposizione all'inquinamento atmosferico e acustico o di accesso a cibo fresco, diventa più vulnerabile. Anche se siamo stati sottoposti a privazioni simili, possiamo reagire in modo diverso e le peculiarità di ciascun individuo possono comportare soluzioni e approcci diversi.

Per ridurre i divari è fondamentale dare priorità ai più vulnerabili. O, come dicono le Nazioni Unite, "non lasciare indietro nessuno".[23]

Per offrire esempi di minori opportunità, forniamo un estratto dalla guida del Programma Erasmus+.[24] L'elenco di tali potenziali ostacoli non è esaustivo e intende fornire un riferimento nell'agire al fine di aumentare l'accessibilità e la sensibilizzazione delle persone. con meno opportunità. Queste barriere possono ostacolare la loro partecipazione, sia come fattori isolati che in combinazione:

Disabilità: Si tratta di menomazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali che, in interazione con varie barriere, possono ostacolare la piena ed effettiva partecipazione di una persona alla società al pari degli altri.

Problemi di salute: Le barriere possono derivare da problemi di salute, tra cui malattie gravi, malattie croniche o qualsiasi altra situazione di salute fisica o mentale che impedisca la partecipazione al programma.

Barriere legate ai sistemi di istruzione e formazione: Le persone che per vari motivi faticano a partecipare ai sistemi di istruzione e formazione, i giovani che hanno abbandonato la scuola, i NEET (persone che non frequentano corsi di istruzione, lavoro o formazione) e gli adulti poco qualificati possono incontrare delle barriere. Sebbene altri fattori possano svolgere un ruolo, queste difficoltà educative, sebbene possano essere legate anche a circostanze personali, deri-

vano per lo più da un sistema educativo che crea limitazioni strutturali e/o non tiene pienamente conto delle esigenze specifiche dell'individuo. Gli individui possono incontrare barriere alla partecipazione anche quando la struttura dei programmi di studio rende difficile intraprendere una mobilità di apprendimento o formazione all'estero come parte dei loro studi.

Differenze culturali: Sebbene le differenze culturali possano essere percepite come barriere da persone di qualsiasi provenienza, possono colpire in modo particolare le persone con minori opportunità. Tali differenze possono rappresentare ostacoli significativi all'apprendimento in generale, a maggior ragione per i migranti o i rifugiati - soprattutto se appena arrivati -, per le persone appartenenti a minoranze nazionali o etniche, per chi usa il linguaggio dei segni, per le persone con difficoltà di adattamento linguistico e di inclusione culturale, ecc. L'esposizione a lingue straniere e a differenze culturali quando si partecipa a qualsiasi tipo di attività del programma può scoraggiare gli individui e in qualche modo limitare i benefici della loro partecipazione. Inoltre, tali differenze culturali possono persino impedire ai potenziali partecipanti di richiedere un sostegno attraverso il programma, rappresentando così una barriera all'ingresso.

Barriere sociali: Le difficoltà di adattamento sociale, come competenze sociali limitate, comportamenti antisociali o ad alto rischio, (ex) delinquenti, (ex) tossicodipendenti o alcolisti, o emarginazione sociale possono rappresentare una barriera. Altre barriere sociali possono derivare dalle circostanze familiari, per esempio essere il primo della famiglia ad accedere all'istruzione superiore o essere un genitore (specialmente un genitore single), un caregiver, un capofamiglia o un orfano, oppure aver vissuto o vivere in un istituto.

Barriere economiche: Lo svantaggio economico, come un basso tenore di vita, un basso reddito, studenti che devono lavorare per mantenersi, dipendenza dal sistema di assistenza sociale, disoccupazione di lunga durata, situazioni di precarietà o povertà, essere senza casa, con debiti o problemi finanziari, ecc. Altre difficoltà possono derivare dalla limitata trasferibilità dei servizi (in particolare il sostegno alle persone con minori opportunità) che devono essere "mobili" insieme ai partecipanti quando si recano in un luogo lontano o, ancor più, all'estero.

Barriere legate alla discriminazione: Le barriere possono derivare da discriminazioni legate al genere, all'età, all'etnia, alla religione, alle convinzioni, all'orientamento sessuale, alla disabilità o a fattori intersezionali (una combinazione di due o più delle barriere discriminatorie citate).

Barriere geografiche: Vivere in aree remote o rurali, su piccole isole o in regioni periferiche/estreme, in periferie urbane, in aree meno servite (trasporti pubblici limitati, strutture scadenti) o in aree meno sviluppate di Paesi terzi, ecc. può costituire una barriera.

Il ruolo e i vantaggi dell'inclusione

Nel 2015, tutti gli Stati membri delle Nazioni Unite hanno adottato l'Agenda per lo sviluppo sostenibile, un'iniziativa globale che delinea un piano completo per affrontare una serie di sfide ambientali, sociali ed economiche che il mondo deve affrontare. L'Agenda è composta da 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) con 169 obiettivi specifici. Questi obiettivi forniscono un piano condiviso per la pace e la prosperità delle persone e del pianeta entro il 2030.

L'ONU riconosce che lo sport è "uno strumento economico e flessibile per promuovere la pace e gli obiettivi di sviluppo" che può contribuire ad almeno 10 dei 17 SDG.[25]

Anche se siamo a favore di interventi e pratiche personalizzate, crediamo che sia importante, di tanto in tanto, fare un passo indietro e guardare al quadro generale. È per questo che abbiamo deciso di basare questo capitolo sugli SDG. Non pretendiamo né vogliamo che l'elenco dei benefici dell'inclusione nello sport e attraverso lo sport sia completo. Serve a ricordarci che facciamo parte di uno sforzo collettivo più ampio per creare un futuro migliore per tutti. Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite forniscono un quadro completo che guida i nostri sforzi globali verso un mondo più equo, giusto e sostenibile.

In questo contesto, lo sport può essere visto come un microcosmo delle più ampie questioni globali che gli SDG mirano ad affrontare. Allineando i nostri sforzi con questi obiettivi, riconosciamo che l'inclusione attraverso lo sport contribuisce a un risultato più significativo e interconnesso di cambiamenti positivi. Sottolinea l'idea che l'impatto dello sport va oltre il campo da gioco, estendendosi alle nostre comunità, alle società e al mondo in generale.

SDG1 Nessuna povertà

Nel 2022, il fatturato mondiale dello sport è stato di quasi 487 miliardi di dollari (460,7 miliardi di euro). Per mettere questo dato in prospettiva, è più di 1,5 volte superiore all'intero PIL della Romania nello stesso anno.

Entro il 2027, si prevede che il mercato globale dello sport avrà un valore di oltre 623 miliardi di dollari. Questa enorme industria comprende le persone, le attività e le organizzazioni coinvolte nella produzione, nella facilitazione o nell'organizzazione di attività sportive.[26]

Lo sport può creare opportunità economiche e posti di lavoro. Gli atleti, gli allenatori e il personale di supporto possono guadagnare attraverso carriere legate allo sport. Gli eventi sportivi stimolano anche l'attività economica sotto forma di turismo, ospitalità e imprese locali.

Può sviluppare le competenze di occupabilità, spesso definite anche soft skills, competenze occupazionali, competenze di preparazione al lavoro o competenze fondamentali. Queste competenze di solito non sono elencate nella descrizione di un lavoro, ma sono abilità che rendono una persona qualificata per un lavoro. Sono trasferibili a qualsiasi lavoro in qualsiasi settore. L'impegno nello sport favorisce competenze essenziali come la leadership, la disciplina, il lavoro di squadra e molte altre. Queste competenze possono aiutare le persone a trovare un impiego migliore e ad aumentare il proprio reddito.

In passato abbiamo condotto progetti incentrati sullo sviluppo di competenze occupazionali attraverso lo sport. Si sono rivelati un successo, soprattutto per i NEET, consentendo ai giovani di diventare finanziariamente indipendenti.

SDG3 Buona salute e benessere

Forse questo è l'obiettivo più semplice a cui lo sport può contribuire. L'attività fisica è uno dei fattori più importanti nella prevenzione di numerosi problemi di salute, a partire da quelli con il più alto tasso di mortalità, come le malattie cardiovascolari o i tumori, fino a quelli che alcuni di noi fanno ancora fatica ad accettare: i problemi di salute mentale. Viene utilizzato come processo di riabilitazione per recuperare da interventi chirurgici o altre condizioni mediche, e la terapia fisica spesso prevede esercizi legati allo sport.

All'inizio del nostro percorso nello sport sociale, stavamo lavorando in una

scuola speciale quando un adolescente si è rivolto al nostro allenatore chiedendogli se poteva aiutarlo a imparare ad alzarsi da terra. Il ragazzo soffriva di tetraplegia, una condizione che si manifesta con la perdita di funzionalità di tutti e quattro gli arti e del busto. Anche se riusciva a camminare, si affidava sempre a qualcuno perché, se cadeva, non riusciva a rialzarsi da solo. Per questo motivo, non poteva andare da nessuna parte senza supervisione. Immaginate, per un momento, come sarebbe stato essere sorvegliati ininterrottamente durante l'adolescenza. Ci sono volute un paio di sedute prima che riuscisse ad alzarsi da solo. La determinazione di questo giovane ragazzo è qualcosa che ricordiamo ancora oggi in modo vivido. Alla fine di ogni sessione di allenamento, si sfiniva nel tentativo di ottenere un risultato migliore. Questa piccola cosa, a cui noi, non disabili, siamo così abituati, ha migliorato notevolmente la sua qualità di vita.

Lo sport può motivare le persone a fare scelte più sane per quanto riguarda la dieta, il sonno e altri aspetti della loro vita, riducendo il rischio di sviluppare problemi di salute che richiedono un intervento medico. Numerosi studi hanno dimostrato che può aiutare a gestire le malattie croniche, riducendo potenzialmente la necessità di farmaci e di frequenti visite mediche. È noto che l'attività fisica riduce lo stress, che è uno dei principali responsabili di una serie di problemi di salute. Lo sport offre opportunità di interazione sociale, favorendo un senso di appartenenza e di comunità. Questi legami possono offrire un sostegno emotivo e ridurre l'isolamento sociale, il che è fondamentale per il benessere generale.

Tutto ciò contribuisce a migliorare la qualità della vita, a ridurre la pressione sul personale sanitario e a risparmiare sui bilanci della sanità.

SDG4 Istruzione di qualità

Le ricerche indicano che gli studenti che partecipano ad attività sportive hanno spesso risultati più positivi, sia a livello accademico che nella loro carriera professionale. Questo miglioramento può avvenire indirettamente, in quanto esiste una correlazione positiva tra l'attività fisica e la regolazione emotiva, ovvero la capacità di gestire le emozioni in risposta alle esigenze specifiche di una situazione.[27]

L'impatto dell'attività fisica è più pronunciato se si considera lo status so-

cioeconomico. Un intervento precoce potrebbe essere la chiave per migliorare i risultati scolastici dei giovani con minori opportunità.

Inoltre, molte organizzazioni impegnate nello sport sociale sottolineano l'importanza dell'istruzione. Questa motivazione può incoraggiare i giovani a rimanere a scuola e a migliorare le loro prospettive di carriera a lungo termine. Agli atleti può essere richiesto di mantenere un certo livello di rendimento accademico per partecipare, promuovendo il raggiungimento degli obiettivi educativi e riducendo il rischio di abbandono scolastico, che spesso è un precursore della povertà.

Impegnarsi in attività che piacciono, come lo sport, può creare un circuito di feedback positivo in cui gli studenti sono più motivati a frequentare la scuola, a partecipare attivamente alle lezioni e a completare i compiti.

SDG5 Uguaglianza di genere

Nei Paesi in cui le donne hanno una maggiore influenza politica, c'è una tendenza a una maggiore rappresentanza di atlete, a una maggiore partecipazione delle donne allo sport e a una più ampia gamma di discipline sportive femminili in cui il Paese è visibilmente attivo. [28]

Ma non è vero anche il contrario?

Lo sport può sfidare e abbattere i tradizionali stereotipi di genere mettendo in mostra la prestanza fisica, le abilità e la determinazione di donne e uomini. Quando si vedono le donne eccellere in sport tradizionalmente dominati dagli uomini e viceversa, si mettono in discussione le idee preconcette sulle capacità di ciascun genere.

La presenza di atlete forti e affermate funge da modello per le ragazze e le giovani donne, dimostrando che possono raggiungere i loro obiettivi indipendentemente dal sesso. Può incoraggiare altre ragazze a praticare sport, rafforzando la loro autostima, la fiducia e le capacità di leadership.

L'atletica femminile ha compiuto progressi significativi negli ultimi due decenni. Ad esempio, la finale della Coppa del Mondo femminile del 2023 ha stabilito nuovi record televisivi dopo un'affluenza senza precedenti di tifosi negli stadi. La partecipazione delle donne allo sport può avere benefici economici in quanto amplia il mercato e la base dei tifosi. Le aziende, gli sponsor e gli investi-

tori riconoscono sempre più il valore del sostegno allo sport femminile, che può portare a maggiori opportunità e risorse per le atlete. Tuttavia, il problema del divario retributivo di genere persiste. Nel 2018, le atlete americane hanno guadagnato tra l'80% e l'84% in meno rispetto agli atleti maschi e la situazione non è destinata a migliorare presto.[29]

Sono in aumento i programmi di arti marziali incentrati sui traumi per le donne vittime di crimini come lo stupro o la violenza domestica. Le donne che si sono trovate in situazioni in cui sentivano di aver perso il loro potere acquisiscono un maggior senso di controllo e di connessione mente-corpo.

Lo sport può anche essere usato come piattaforma per influenzare e sostenere la parità di genere. Eventi, campagne e iniziative incentrate sullo sport possono sensibilizzare e promuovere cambiamenti positivi.

SDG8 Lavoro dignitoso e crescita economica

Come abbiamo già detto, lo sport è un'industria da 460,7 miliardi di euro che si prevede in crescita. L'industria dello sport genera opportunità di lavoro in vari settori, tra cui l'allenamento, la gestione sportiva, la medicina sportiva, la gestione degli eventi, la radiodiffusione, il merchandising, l'abbigliamento e altro ancora. Questo porta alla creazione di posti di lavoro e opportunità di carriera per persone con competenze e esperienze diverse.

Gli eventi sportivi, dai tornei locali alle grandi competizioni internazionali, incrementano l'attività economica delle regioni ospitanti. Ciò include la spesa per l'alloggio, il trasporto, i servizi di ristorazione e il merchandising da parte degli spettatori e dei partecipanti. Gli eventi sportivi attirano turisti da tutto il mondo, contribuendo alla crescita economica delle imprese locali.

Lo sport ha anche il potere di trasformare le vite e di offrire opportunità a chi ne ha meno. Le storie di atleti come Usain Bolt, Manny Pacquiao, Cristiano Ronaldo, Serena e Venus Williams e molti altri che sono cresciuti in povertà o in quartieri difficili sono fonte di ispirazione per chi si trova ad affrontare sfide simili. Il loro percorso ci dice che, con talento, determinazione e sostegno, è possibile superare la povertà e raggiungere il successo nel mondo dello sport.

Un rapporto del Centro Internazionale di Studi Sportivi in Svizzera mostra che circa 14.000 giocatori di calcio professionisti, quasi un quarto del totale,

sono espatriati che si sono trasferiti per competere con squadre di nazioni straniere.[30]

Ma c'è anche un risvolto oscuro in questo sogno. L'aspirazione a diventare atleti professionisti viene venduta ai giovani che migrano su piccole imbarcazioni dal Medio Oriente e dal Nord Africa nel disperato tentativo di raggiungere l'Europa, sperando di ottenere sicurezza e una vita migliore.

SDG9 Industria, innovazione e infrastrutture

Il modo in cui lo sport interagisce con la tecnologia è cambiato notevolmente per soddisfare meglio le esigenze degli atleti. Abbiamo sviluppato scarpe più leggere e tessuti che non assorbono il sudore. Utilizziamo assistenti arbitrali e modelli digitali come rappresentazioni virtuali degli atleti, utilizzando dati in tempo reale provenienti da sensori. Gli atleti indossano dispositivi in grado di monitorare i loro diversi parametri biometrici e di raccogliere dati. Questi dati vengono poi analizzati e, sulla base di essi, miglioriamo le prestazioni in tutti i campi. Questa innovazione può portare a nuove opportunità commerciali, alla creazione di posti di lavoro e alla crescita economica nei settori legati alla tecnologia.

Le innovazioni nella scienza e nella medicina dello sport hanno portato allo sviluppo di strumenti diagnostici, metodi di riabilitazione e apparecchiature mediche avanzate. Un esempio è la terapia percussiva intelligente, utilizzata per favorire il recupero muscolare e alleviare l'indolenzimento e il dolore muscolare.

L'innovazione nello sport stimola i progressi in vari settori. Ad esempio, i sensori per il monitoraggio della forza dei colpi tracciano il livello e la posizione dei colpi durante le partite o gli allenamenti e possono avvisare in caso di commozioni cerebrali o traumi. Possono essere utilizzati anche in settori in cui la sicurezza è un problema, come l'edilizia o l'industria manifatturiera, o come sistemi di rilevamento delle cadute per avvisare gli assistenti o i medici quando un paziente cade.

L'organizzazione di eventi sportivi spesso richiede il miglioramento delle infrastrutture di trasporto e di connettività. Questo può portare alla costruzione o all'aggiornamento di strade, sistemi di trasporto pubblico e reti di comunica-

zione.

Inoltre, l'inclusività nelle infrastrutture sportive garantisce che gli impianti e gli eventi sportivi siano accessibili e inclusivi per le persone di tutte le abilità. Ciò può favorire l'innovazione nella progettazione e nell'adeguamento delle infrastrutture in funzione dell'accesso universale, a vantaggio di una più ampia gamma di settori e della popolazione nel suo complesso.

SDG10 Riduzione delle disuguaglianze

Garantire la parità di accesso all'attività fisica è uno degli elementi fondamentali dello sport sociale. Il Comitato Olimpico Internazionale considera lo sport come un diritto umano.[31] Le organizzazioni sportive devono implementare e applicare politiche che promuovano la parità di accesso allo sport per tutti. Possono incoraggiare una rappresentanza diversificata nella leadership sportiva, nell'allenamento e nell'amministrazione per creare una cultura sportiva più inclusiva ed equa.

I programmi sportivi adattati o modificati possono accogliere persone con disabilità o esigenze speciali, consentendo loro di partecipare pienamente alle attività fisiche. I programmi di sensibilizzazione possono rivolgersi specificamente ai gruppi sottorappresentati e incoraggiare la loro partecipazione allo sport.

Lo sport può essere particolarmente utile per le persone che non hanno una famiglia che le sostenga. Spesso l'allenatore assume il ruolo di figura genitoriale, fornendo assistenza e sostegno. In palestra possono trovare un luogo in cui qualcuno si preoccupa e si mette a disposizione per loro.

Alcuni sforzi devono concentrarsi sul reperimento di fondi per l'assistenza finanziaria, borse di studio o sussidi per rendere i programmi e le strutture sportive più accessibili per le persone che possono incontrare barriere finanziarie. Inoltre, gli sforzi dovrebbero essere diretti alla creazione di infrastrutture accessibili.

È importante creare consapevolezza, informare ed educare il pubblico sui benefici della partecipazione sportiva. Impegnarsi con le comunità, le scuole e le organizzazioni locali può contribuire a creare una rete di sostegno che incoraggi un maggior numero di persone a praticare sport.

Favorire la parità di accesso all'attività fisica e promuovere l'inclusività nello sport può contribuire a ridurre i pregiudizi e la discriminazione, rendendo più facile per le persone provenienti da comunità emarginate impegnarsi in tutti i settori della società, non solo nello sport. Le persone con minori opportunità, come un reddito più basso, un'istruzione inferiore e minori competenze, hanno meno probabilità di votare e di vedere rappresentati i propri interessi.[32] Quando ci si sente parte della società, si ha anche la sensazione di poter influenzare le decisioni politiche o di avere il diritto di partecipare alla politica.

SDG11 Città e comunità sostenibili

Le città sostenibili danno la priorità a una pianificazione urbana efficiente che tenga conto di fattori quali l'uso misto del territorio, lo sviluppo sostenibile e l'accessibilità. Un esempio notevole di pianificazione urbana intelligente è la High Line di New York. Una ferrovia abbandonata è stata trasformata in uno spazio verde che da allora è diventato un simbolo di rinnovamento urbano e innovazione. La High Line è oggi una meta popolare per chi corre e cammina, e rappresenta un'importante attrazione turistica che richiama visitatori da tutto il mondo. Inoltre, ha avuto un impatto positivo sul valore degli immobili e sullo sviluppo economico dei quartieri circostanti, fornendo al contempo una piattaforma per l'espressione artistica e l'impegno della comunità, arricchendo il tessuto culturale della città.

Con l'affermarsi degli sport di comunità e di movimenti come gli allenamenti in strada, cresce la domanda di spazi verdi aggiuntivi all'interno delle città. Ciò sottolinea la necessità di aree verdi accessibili, che sono fondamentali per migliorare la qualità complessiva della vita urbana.

Gli sport di comunità promuovono anche un senso di appartenenza, fornendo una piattaforma per individui di tutte le età, provenienze e abilità per partecipare e connettersi gli uni con gli altri. Offrono un'opportunità di scambio e comprensione culturale, alimentando un interesse condiviso che rafforza i legami sociali e incoraggia la partecipazione attiva alla vita della comunità.

È sempre più evidente che le aziende che si posizionano ad un alto livello per diversità di genere, razza ed etnia del personale hanno maggiori probabilità di ottenere maggiori rendimenti finanziari. Quindi, questo principio non si ap-

plicherebbe anche alle comunità? La diversità, l'inclusività e la comprensione reciproca possono contribuire a rafforzare le comunità, migliorando la cooperazione, la creatività, l'innovazione e lo sviluppo?

Il legame tra sport sociali e città sostenibili sottolinea l'interconnessione tra pianificazione urbana, economia, attività ricreative e benessere della comunità.

SDG16 Pace, giustizia e istituzioni forti

Una delle domande più frequenti che riceviamo da quando abbiamo iniziato a lavorare con bambini e giovani con minori opportunità è: "State davvero allenando bambini e giovani già inclini alla violenza e insegnate loro a diventare combattenti migliori?". So che sembra un controsenso, ma sì, e questo li rende effettivamente meno violenti.

In primo luogo, hanno dovuto imparare a usare la violenza per impressionare, intimidire e ottenere ciò che vogliono, ma questo approccio non funziona in una palestra di kickboxing. Non è facile intimidire persone che si allenano da anni negli sport da combattimento. Nella nostra palestra sosteniamo valori come la collegialità, il fair play e il duro lavoro. Se i nuovi arrivati non si adattano al nostro sistema di valori, spesso scelgono di andarsene da soli.

In secondo luogo, attraverso movimenti ripetuti, concentrazione, comportamento controllato e rispetto, i partecipanti acquisiscono un senso di controllo, sia della situazione che di se stessi. Quando si combatte, si è sopraffatti dall'adrenalina e dalle emozioni, ma si capisce subito l'importanza di mantenere la mente lucida. Con il tempo, emergono meno risposte emotive negative e gli impulsi violenti diminuiscono".

Una serie di studi sulle arti marziali indica che esse hanno il potenziale di ridurre i disturbi dell'esternalizzazione nei giovani.[33] I meccanismi alla base non sono ancora chiari, ma riteniamo che i valori promossi e rafforzati dagli allenatori e dagli istruttori sportivi giochino un ruolo importante.

Inoltre, coinvolgere i giovani in attività sportive fornisce loro uno sfogo costruttivo per l'energia e aiuta a prevenire il coinvolgimento in comportamenti delinquenziali. Lo sport offre alternative positive, tenendo i giovani occupati con attività sane e strutturate. Inoltre, la partecipazione allo sport può affrontare i fattori di rischio associati al comportamento criminale, come l'abuso di

sostanze e la mancanza di supervisione. Impegnarsi in attività sportive fornisce un ambiente strutturato che riduce l'esposizione a questi fattori di rischio.

In alcuni casi, i programmi sportivi sono integrati nei programmi di riabilitazione delle persone coinvolte in attività criminali. Lo sport può fungere da sfogo positivo e terapeutico, favorendo il processo di riabilitazione e riducendo la probabilità di recidiva. Sebbene diverse carceri nel mondo abbiano adottato politiche e strutture sportive efficaci, sono necessari ulteriori sforzi per generare un'influenza positiva e duratura.

È essenziale identificare e soddisfare le esigenze specifiche di ogni detenuto e offrire una varietà di sport per aumentare la partecipazione. Le collaborazioni tra le carceri e le organizzazioni e federazioni sportive esterne possono soddisfare questa esigenza e aiutare a riconoscere i potenziali talenti per le future prospettive di lavoro.

Lo sport può anche servire come piattaforma di diplomazia, come dimostrato negli anni '70 quando gli atleti della Germania Est, noti come "diplomatici in tuta", hanno svolto un ruolo cruciale nell'ottenere il riconoscimento della Germania Est come Stato distinto dalla Germania Ovest. Questa pratica continua ancora oggi. Recentemente, il Comitato Olimpico Internazionale ha sospeso la Russia per violazione della Carta Olimpica in risposta alla decisione della Russia di riconoscere i consigli olimpici delle regioni occupate di Luhansk, Donetsk, Kherson e Zaporizhzhia in Ucraina.

Sentirsi parte della società rende più facile la partecipazione alla politica. Ci si sente rappresentati anche nei propri interessi e problemi. Facendo leva sul fascino universale e sui valori positivi associati allo sport, le società possono sfruttare il potenziale dello sport per contribuire a obiettivi più ampi come la pace, la giustizia e istituzioni forti.

SDG17 Partenariati per gli Obiettivi

L'SDG 17 sottolinea l'importanza cruciale della collaborazione e dei partenariati per il raggiungimento degli altri 16 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile. Riconosce che nessun ente o Paese può raggiungere lo sviluppo sostenibile da solo, evidenziando l'importanza delle partnership tra governi, settore privato, società

civile e organizzazioni internazionali.

Le organizzazioni sportive sono in genere guidate da allenatori ed ex atleti che sono cresciuti in ambienti competitivi e possono esitare a condividere strategie o tecniche con potenziali concorrenti. La paura di perdere un vantaggio competitivo può ostacolare la collaborazione. Tuttavia, nel regno degli sport sociali, la collaborazione è indispensabile. Possiamo affrontare questa collaborazione in due modi chiave.

In primo luogo, la collaborazione tra quelli che possiamo definire "concorrenti diretti" o altre organizzazioni impegnate nello sport sociale rappresenta un'opportunità per ampliare le nostre conoscenze e migliorare le nostre pratiche sul campo. Insieme, possiamo far sentire una voce potente e sensibilizzare l'opinione pubblica sull'impatto trasformativo che lo sport può avere. Possiamo chiedere maggiori opportunità di finanziamento e migliori infrastrutture, e possiamo organizzare una risposta più efficace e rapida a sfide inaspettate come la pandemia di Covid-19 o la crisi dei rifugiati ucraini.

Le organizzazioni sportive sociali spesso non competono direttamente con altre entità simili. Purtroppo esiste un ampio bacino di potenziali beneficiari e le prestazioni sportive non dovrebbero sempre essere l'obiettivo principale.

In genere, le organizzazioni sportive sociali incontrano la concorrenza solo quando cercano finanziamenti. Tuttavia, ciò rappresenta un'opportunità. Le collaborazioni possono aiutare le organizzazioni più piccole a generare più progetti, ad accedere a finanziamenti più consistenti e ad avere un impatto sostenibile.

In secondo luogo, le organizzazioni sportive sociali e altre entità possono adottare un approccio più strategico e integrato per affrontare le questioni sociali.

Lo sport, da solo, può risolvere tutte le difficoltà di chi ha meno opportunità? Probabilmente no. Affrontare problemi come la depressione attraverso lo sport è un aspetto, ma incorporare psicoterapia, attività culturali e reti di supporto sociale aggiunge profondità all'approccio. Molte sfide contemporanee sono multiformi e vanno oltre le competenze di un singolo settore o industria. La collaborazione tra settori facilita una comprensione più completa dei problemi e lo sviluppo di soluzioni olistiche. Ogni settore apporta risorse, competenze e prospettive uniche.

Sempre più spesso le opportunità di finanziamento enfatizzano la cooperazione intersettoriale per la sua maggiore efficacia, l'ottimizzazione delle risorse e la promozione dell'innovazione. La cooperazione si estende al di là di queste categorie, comprendendo i partenariati pubblico-privato, le collaborazioni transnazionali, i partenariati tra il settore non-profit e quello for-profit, il coinvolgimento della comunità e altre forme, ognuna con i propri vantaggi e svantaggi.

La creazione di questa guida è stata possibile grazie alla collaborazione con i nostri partner internazionali e con le persone che hanno generosamente condiviso con noi le loro esperienze durante le interviste.

Perchè le persone escludono?

Fattori psicologici

Perché le persone hanno una propensione a valutare il "diverso" come negativo?

Tutti almeno una volta nella vita hanno provato la sensazione di essere esclusi da un gruppo o in un determinato contesto, sentirsi parte di un gruppo è un bisogno umano di appartenenza, il bisogno di appartenere a un'unità sociale.

Ci sono molti fattori che possono determinare le persone a percepire le differenze come aspetti negativi, sia a livello cognitivo, emotivo, sociale e culturale.

Le persone hanno la tendenza a concentrarsi sulle informazioni negative piuttosto che su quelle positive (bias della negatività).

Lo psicologo John Cacioppo* ha evidenziato come il nostro cervello abbia la capacità di reagire più intensamente agli stimoli che valuta come negativi rispetto a quelli che valuta come positivi. John Cacioppo ha suffragato le sue conclusioni con un esperimento che è consistito nel mostrare ad un gruppo di persone delle immagini, registrando l'attività elettrica della corteccia celebrale per misurare il livello di analisi delle informazioni. Le immagini hanno ingenerato nel gruppo di persone diverse emozioni, rilevando che paura, rabbia, ansia, sono correlate ad un aumento significativo dell'attività elettrica del cervello. La conclusione è che il nostro cervello risulta particolarmente attento a valutare le situazioni che potenzialmente possono metterci in pericolo.[34] Gli eventi negativi sono maggiormente attenzionati rispetto agli eventi positivi che, non essendo

* John Terrence Cacioppo - Chicago, 12 giugno 1951; Chicago, 5 marzo 2018 - è stato un professore di Tiffany e Margaret Blake presso l'Università di Chicago. Ha fondato il Centro per le Neuroscienze Cognitive e Sociali dell'Università di Chicago ed è stato direttore dell' "Arete Initiative" dell'Ufficio del Vice Presidente per la Ricerca e i Laboratori Nazionali dell'Università di Chicago

potenzialmente pericolosi, non necessitano di un'attenta valutazione. I risultati raggiunti da John Cacioppo non devono stupire e possono essere agevolmente spiegati dalla necessità evolutiva delle persone di proteggersi dai pericoli, che devono essere individuati rapidamente e contrastati dalle opportune azioni di difesa.

In ambiente militare si utilizza l'espressione OODA (Osservare, Orientare, Decide e Agire) per definire un processo decisionale nelle situazioni di pericolo.[35] L'individuo deve osservare continuamente l'ambiente circostante, esaminare le opzioni, decidere e agire. Questo processo richiede che il cervello ponga attenzione soltanto agli stimoli negativi e di pericolo, ignorando gli stimoli positivi.

Quindi, il bias di negatività non è un aspetto necessariamente negativo. Tuttavia, se il bias di negatività influenza i rapporti interpersonali può creare problemi e dare spazio a fenomeni di esclusione.

In sostanza il nostro cervello quanto incontra una persona con caratteristiche diverse aziona meccanismi di protezione.

Perché si ha timore delle persone diverse da noi?

Molto spesso si ritiene che l'esclusione di persone ritenute diverse sia motivato soltanto dalla cattiveria o dal disprezzo e cioè da valutazioni consapevoli e razionali. In realtà, la diffidenza e la conseguente esclusione delle altre persone, può essere irrazionale ed innescata dalla necessità umana di difendersi dal mondo esterno, come abbiamo spiegato illustrando la teoria, sperimentalmente confermata, di Jhon Cacioppo.

La "paura del diverso" sono quell'insieme di emozioni e sensazioni negative che irrazionalmente una persona prova davanti ad individui con caratteristiche diverse dalle proprie: colore della pelle, credo religioso, orientamento sessuale - genere, situazione economica, salute fisica-mentale.

La scienza distingue gli esseri umani dalle altre specie, con una suddivisione binaria. Gli esseri umani sono considerati come un unico gruppo, distinto da tutte le altre specie animali.

La società è organizzata in gruppi sempre più ristretti nella ricerca continua di enfatizzare le differenze e le somiglianze gli uni dagli altri.

Questa frammentazione in gruppi della società favorisce le contrapposizioni

tra "noi" e "loro". Le caratteristiche ed i valori di un gruppo vengono elevati e considerati qualificanti cosicché "loro - gli altri" vengono catalogati come diversi da "noi". Il passo successivo, innescato dal "bias di negatività", è considerare "gli altri – loro" come un potenziale pericolo ed allontanarli (in natura la prima azione di difesa è la fuga o allontanamento dalla fonte del pericolo).

Diversi studiosi hanno dato una definizione di "gruppo" e cercato di capire se e in che misura il gruppo non sia in realtà la mera somma degli individui che lo compongono.

Gordon Williard Allport:** ha affermato: "non esiste una psicologia dei gruppi che non sia fondamentalmente ed interamente una psicologia degli individui".

Muzafer Sherif*** ha affermato: "non si rende giustizia alle cose passando indebitamente dal comportamento, dai sentimenti e dagli atteggiamenti espressi da una persona isolata alla sua condotta in qualità di membro di un gruppo. L'essere membro di un gruppo e comportarsi come tale ha conseguenze psicologiche che sussistono anche quando gli altri membri non sono immediatamente presenti".

Dal "bias della negatività" e dalla formazione di gruppi possono nascere stereotipi e pregiudizi.

La definizione del pregiudizio nel vocabolario della lingua italiana: "Atteggiamento sfavorevole od ostile, in particolare quando esso presenti, oltre che caratteri di superficialità e indebita generalizzazione, anche caratteristiche di rigidità, cioè quando implichi il rifiuto di metterne in dubbio la fondatezza e la resistenza a verificarne la pertinenza e la coerenza. Nella sociologia nella psicologia sociale ha assunto grande rilievo lo studio dei pregiudizi sociali per le loro implicazioni pratico-politiche, soprattutto in rapporto ai problemi di convivenza che vengono posti dai pregiudizi etnici (xenofobia e soprattutto razzismo)".[36]

Il pregiudizio dal punto di vista etimologico viene formulato prima di una conoscenza diretta e può essere sia positivo che negativo.

Per esempio:

** Gordon Williard Allport , Montezuma 11 novembre 1897 – 9 ottobre 1967. È stato uno dei più noti psicologi della psicologia sociale, appartenente al movimento della cosiddetta "psicologia dei tratti"

*** Muzafer Sherif Odemis 29 luglio 1906 – Fairbanks 16 ottobre 1988. E' stato uno psicologo turco, considerato uno dei fondatori della psicologia sociale

- vedendo una persona travisata e con un bastone in mano, posso pensare di trovarmi di fronte un criminale (pregiudizio negativo);
- vedendo una persona elegante scendere da una macchina costosa, posso pensare di trovarmi di fronte ad una persona onesta (pregiudizio positivo).

Soltanto dopo avere incontrato e conosciuto queste due persone il pregiudizio potrà trovare o meno conferma in un giudizio e cioè in una valutazione suffragata dalla conoscenza di elementi concreti.

Il pregiudizio dal punto di vista psicosociale è un giudizio sempre negativo. Per esempio, vedendo una persona con caratteristiche etniche-somatiche diverse, oppure che si esprime in modo confusionario, il mio cervello elaborerà l'informazione come un pericolo e mai come un fattore positivo o di tranquillità (pur non avendo elementi di valutazione reali ed attendibili). Gordon Williard Allport autore dell'opera "The Nature of Prejudice (1954)" ha cercato di misurare la forza del pregiudizio in una società ("Allport's Scale") individuando cinque livelli.[37]

1. Rappresentazioni negative e discorsi d'odio: riguarda le rappresentazioni negative che un qualsiasi gruppo dà di coloro che sono giudicati "diversi". Siamo in una fase che si basa su stereotipi, discredito e discorsi di esclusione ed odio.

2. Pregiudizi, emarginazione: da un mero giudizio si passa al pregiudizio. I "diversi" devono essere isolati, evitati. I "diversi" subiscono l'esclusione sia dal punto di vista sociale che psicologico.

3. Discriminazione e censura: riguarda la vita concreta ed i rapporti (non rapporti) con i "diversi". Dovendo essere isolati i "diversi" non possono avere accesso alle stesse opportunità degli altri. Quindi, ai "diversi" viene negata la possibilità di frequentare le scuole, gli ospedali, i centri sportivi, ecc .... I "diversi" non hanno possibilità di esprimere un'opinione o fare parte del tessuto sociale.

4. Violenza fisica: i "diversi" dopo essere stati giudicati, isolati ed esclusi, non vengono più tollerati e dal pregiudizio si passa all'odio. I "diversi" subiscono episodi di intolleranza fisica (violenza sessuale, agguati, danneggiamento a beni materiali, ecc ..).

5. Eliminazione fisica: siamo all'ultimo livello. I "diversi" semplicemente non devono esistere e subiscono azioni di sterminio di massa, con eliminazione

dell'intero gruppo o dei membri più rappresentativi.

Chi è il diverso? Diverso da chi?

I gruppi tendono a formarsi per comunanza di interessi, caratteristiche fisiche, cultura, genere, religione. Di conseguenza i "diversi" sono tali in quanto, rispetto al gruppo dominante, si trovano in una situazione di povertà economica, disabilità, tradizione, genere o religione.

Una volta che si sono costituiti i gruppi fenomeni di esclusione – discriminazione possono verificarsi in qualsiasi contesto: sociale ed economico, lavorativo, educativo, politico, geografico, sportivo.

Fattori organizzativi e strutturali

Abbiamo esaminato le teorie più accreditate che spiegano con la psicologia perché le persone escludono gli altri.

Un ulteriore elemento che porta all'esclusione è dovuto alle carenze infrastrutturali e fattori personali.

In Italia sei edifici scolastici su dieci non sono dotati di un impianto per la pratica sportiva, un dato particolarmente accentuato al sud, dato che, tra le dieci province con meno palestre scolastiche, nove si trovano nel mezzogiorno .

Sport e Salute e CUSI – Centro Universitario Sportivo Italiano hanno evidenziato, in una recente ricerca, una serie di barriere di accesso specifiche sulla diffusione e al valore sociale dello sport tra gli studenti universitari con disabilità.[38]

Questi fattori sono divisi tra fattori strutturali (mancanza di trasporti, mancanza di ausili, strutture non adeguate, ambienti non inclusivi e fattori personali (scarsa fiducia nelle proprie abilità, scarsa autostima, paura dell'infortunio, mancanza di motivazione, condizione di disabilità specifica).

Esclusione nella storia e nell'Europa contemporanea

Nella società greca, il bello e il buono coincidevano in una perfezione ideale (kalòs kai agathòs). Di conseguenza qualsiasi imperfezione o deformità era ripudiata dalla società. In sostanza la disabilità era considerata l'evenienza visiva dell'indegnità morale. Da questo discendeva che una persona disabile doveva essere allontanata e posta ai margini della società. Per le famiglie avere bambini

disabili era considerata un'onta ed una punizione tanto che la legge ammetteva l'infanticidio. Il rifiuto della deformità era presente anche nell'Impero Romano.

In base alla Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità, per persone con disabilità si intendono "…coloro che presentano durature menomazioni fisiche, mentali, intellettive o sensoriali che in interazione con barriere di diversa natura possono ostacolare la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su una base di uguaglianza con gli altri".[39]

Nell'UE ci sono circa 87 milioni di persone con forme di disabilità che non hanno le stesse opportunità di vita delle altre. Molto spesso i servizi pubblici e privati (scuole, luoghi di lavoro, impianti sportivi, ecc …) non sono accessibili alle persone con disabilità. Solo il 50% delle persone disabili ha un lavoro, contro il 75% delle persone senza disabilità. Il 28,4% delle persone disabili è a rischio povertà o esclusione sociale, contro il 17,8% delle persone senza disabilità. Il 29,4% delle persone disabili consegue un titolo di istruzione terziaria, contro il 43,8% delle persone senza disabilità.Il 52% delle persone con disabilità si sente discriminato.[40]

La storia è un ripetersi di situazioni dove una popolazione (spesso di pelle bianca) ha ripudiato e massacrato popolazioni indigene esclusivamente per il colore della pelle. Non sempre la popolazione più numerosa ha prevaricato sulle minoranze. In Sud Africa la popolazione dei coloni fin dai primi insediamenti non ha rappresentato più del 9% della popolazione. Con il termine "apartheid", diventato sistema di governo in Sud Africa nel 1948, si è definito un sistema di segregazione razziale, rimasto in vigore fino al 1993.

Fino alla metà degli anni '60 negli USA erano ancora in vigore leggi che discriminavano la popolazione di colore, impedendogli di accedere ai servizi e negandogli i diritti civili più elementari.

Oggi possiamo pensare che in Europa la Società abbia superato stereotipi di discriminazione razziale ma alcune ricerche presentano una situazione ancora allarmante.

La FRA (European Union Agency for Fundamental Rights), con un report del 25 ottobre 2023 , ha rilevato che: "quasi la metà delle persone di origine africana nell'Unione europea (UE) è vittima di razzismo e discriminazione nella loro quotidianità, un aumento rispetto al 2016. Anche le molestie a sfondo razziale e la

profilazione etnica sono comuni, soprattutto nei confronti dei giovani, secondo una nuova indagine dell'Agenzia dell'Unione europea per i diritti fondamentali (FRA). La FRA invita i paesi dell'UE ad adottare misure urgenti per affrontare la discriminazione e le molestie a sfondo razziale al fine di garantire che ogni persona sia trattata allo stesso modo e con dignità". [41]

Le persone di origine africana nell'Unione Europea hanno riferito di essere state vittime di: discriminazione razziale negli ultimi 5 anni (45%), molestie (30%), profilazione razziale da parte della polizia (58%), discriminazione nella ricerca di un lavoro (34%), difficoltà a reperire un alloggio (33%).

Fin dall'antichità alla donna sono stati affidati compiti di gestione della famiglia e della prole, Alle donne è stato per millenni impedito di rivestire ruoli pubblici ed esercitare diritti civili.

Ancora oggi molte culture vedono la donna come sottomessa agli uomini E non va meglio per i diversi orientamenti sessuali. Il 3 aprile 2019 in Brunei è entrata in vigore la legge che prevede per gli omosessuali la morte per lapidazione (applicabile soltanto ai sudditi di fede mussulmana).

L'Europa tutela la parità di genere, tuttavia le statistiche confermano ancora un divario tra uomini e donne. Nell'EU mediamente le donne hanno una retribuzione inferiore del 12,7% rispetto agli uomini. Questa differenza è del 3,6% in Romania e del 5,0% in Italia. Soltanto in Lussemburgo le donne hanno mediamente uno stipendio più alto degli uomini dello 0,2%. Francia, Finlandia, Slovacchia, Ungheria, Germania, Austria ed Estonia superano il 15%.[42]

Nella storia diritti e previlegi sono determinati dalla classe sociale di appartenenza basata sostanzialmente sulla ricchezza personale. In qualsiasi contesto sociale le persone con difficoltà economiche sono la maggior parte, rispetto ad una minima percentuale di persone ricche.

Esclusione – inclusione nello sport

Abbiamo visto che le società umane hanno sempre formato gruppi dominanti e gruppi sottomessi di persone. I gruppi si sono formati in base a caratteristiche fisiche o sociali del tutto indipendenti dal reale valore delle persone. Nonostante l'impegno delle Istituzioni ancora oggi all'interno dell'UE l'eguaglianza e la parità di diritti e opportunità per i cittadini è lontana.

A novembre 2020, l'OMS ha diffuso i livelli di attività fisica raccomandati, suddivisi per fascia di età e sottogruppi della popolazione. I bambini e adolescenti (5-17 anni, con e senza disabilità) dovrebbero praticare durante la settimana almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica, soprattutto aerobica, di intensità da moderata a vigorosa. Adulti (18-64 anni) almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità.[43]

Non sempre le raccomandazioni trovano riscontro nei dati effettivi. In Italia, per esempio, la popolazione dimostra una grande passione per gli eventi sportivi, meno per la pratica dello sport ed attività motoria. Possiamo dire che lo sport viene guardato più che praticato.

Secondo l'OCSE, "Italy, France and Portugal report some of the lowest levels of physical activity among adolescents"[44] e l'Italia si caratterizza come Paese molto sedentario, il quarto peggiore tra i Paesi OCSE, secondo i criteri dell'OMS, per insufficiente livello di attività fisica tra gli adulti, con un tasso di sedentarietà del 44,8%.[45] Dati in linea con l'ultima Indagine Europea sulla Salute (EHIS) che colloca l'Italia al 21° posto nella graduatoria di persone adulte che praticano attività fisica nel tempo libero: solo il 26,7% pratica attività fisica di tipo aerobico almeno una volta a settimana, a fronte di una media europea del 44,3%.[46]

A livello complessivo, si evince in Italia un'offerta di sport, ed in particolare di sport inclusivo e accessibile, insufficiente. I dati Istat15 mostrano come il mondo delle istituzioni non profit sia composto per più del 33% da realtà prettamente sportive (circa 120.000) ma di queste solo il 7% (circa 8.000) contribuisce attraverso la propria attività al contrasto di forme di disagio, contro una media del 17% di organizzazioni che lavorano sullo stesso tema nel mondo non profit "classico".[47] E, volendo tematizzare il dato, nonostante le frontiere dell'inclusione attraverso lo sport siano molteplici, l'impegno preponderante delle società sportive è in termini numerici ridotto: si parla di c.a. 300.000 destinatari coinvolti in azioni di contrasto al disagio. Questi dati, specie se incrociati con quelli legati ai bisogni educativi e inclusivi del nostro Paese, palesano come ci sia molto da fare sul fronte dell'offerta di sport inclusivo, andando oltre la facile retorica dello sport che include.

I dati suggeriscono l'urgenza di attivarsi per rispondere a un bisogno, individuale e collettivo, e dar voce a un diritto, in particolare in questo momento storico in cui lo sport entra nella Costituzione.[48]

LEGGI E APPLICA

Politiche organizzative

Nei capitoli precedenti abbiamo accennato al fatto che la mancata partecipazione ad attività sportive non è dovuta solo a persone demotivate ma che è necessario rassicurare i partecipanti rimuovendo quei timori che tante volte li allontanano dalla socialità e quindi anche dalla pratica sportiva.

Riteniamo sia quindi compito di ogni Associazione assicurarsi che gli allenatori, gli atleti ed i tifosi (che includono anche i famigliari e gli amici degli atleti) ispirino i propri comportamenti a principi di lealtà, onestà, comprensione e inclusione tali da stimolare un'attiva e serena partecipazione.

Un suggerimento per raggiungere questo obiettivo e per sensibilizzare ad un comportamento corretto ed inclusivo nei confronti di tutti, riteniamo possa essere la condivisione di un codice etico costituito da un elenco di semplici norme di comportamento che racchiudono anche i principi che hanno ispirato i soci fondatori.

Il rispetto del codice etico può essere anche utilizzato per accettare o escludere dall'Associazione membri dello staff o atleti che dimostrano di non condividerne i valori.

Anche la Carta Etica dello Sport (ESC) del Consiglio d'Europa, che ha lo scopo di promuovere lo sport quale importante fattore per lo sviluppo umano, fornisce indicazioni sui principi che dovrebbero essere diffusi.[49]

Riportiamo di seguito alcuni principi base di etica rivolti allo staff, agli atleti e agli spettatori ritenuti imprescindibili per un corretto fair play. Ogni Associazione può integrare e adattare la propria carta etica con ulteriori indicazioni rivolte ai soggetti interessati.

Carta etica per lo Staff

Principio 1

Assumere la responsabilità sociale (cioè la responsabilità da parte di un'organizzazione nei confronti delle conseguenze delle proprie decisioni e attività sulla società e sull'ambiente, attraverso un comportamento etico e trasparente che contribuisce allo sviluppo sostenibile, inclusi la salute e il benessere della società), rispettare le istituzioni, le altre società sportive, gli avversari, l'arbitro, le strutture e i materiali.

Principio 2

Essere un esempio per gli atleti attraverso un comportamento coerente, corretto, educato e rispettoso delle regole.

Principio 3

Aiutarsi a vicenda e collaborare con tutto il personale.

Principio 4

Mantenere sempre il rispetto del ruolo e della persona anche di fronte alle incomprensioni.

Principio 5

Comunicare scelte, decisioni, chiarire dubbi con gli atleti, eventualmente anche con la famiglia, e imparare ad ascoltare le esigenze di tutti senza giudicare.

Principio 6

Considerare le fasi di sviluppo dei partecipanti. Evitare il sovraccarico fisico e mentale. Rispettare i tempi di recupero psicofisico da un infortunio.

Principio 7

Essere responsabili e professionali nel proprio lavoro. Fissare obiettivi perseguibili e motivanti.

Principio 8
Concentrarsi sull'importanza della persona e dell'atleta, evitando generalizzazioni che esulano dalla situazione contingente.

Principio 9
Motivare tutti gli atleti all'apprendimento e dare loro la percezione di appartenere al gruppo.

Principio 10
Contribuire a garantire che l'ambiente sportivo sia sicuro e sano.

Principio 11
Non dare mai per scontato di sapere tutto.

Carta etica per gli atleti

Principio 1
Rispettare le regole della società.

Principio 2
Rispettare le regole della squadra e del gioco.

Principio 3
Rispettare la privacy e l'integrità dei compagni di squadra quando ci incontriamo fuori dalla palestra e condividiamo momenti di vita quotidiana.

Principio 4
Rispettare l'allenatore e le sue scelte. Se qualcosa non è chiaro, ricordarsi di fare domande.

Principio 5
Organizzare il proprio tempo (tra scuola, sport e amici) per rimanere impegnati.

Principio 6
Accettare la sconfitta.

Principio 7

Rispettare gli arbitri e gli avversari.

Principio 8

Fare il tifo per i propri compagni di squadra.

Principio 9

Essere proattivi e cercare di creare un ambiente sano e pacifico in cui sia piacevole vivere.

Principio 10

Contribuire a garantire che l'ambiente sportivo sia sicuro e sano, sia dal punto di vista fisico che emotivo.

Principio 11

Siamo qui prima per l'esperienza di vita e poi per i risultati.

Carta etica per parenti/genitori e tifosi

Principio 1

Rispettare le regole della società.

Principio 2

Rispettare le regole della squadra.

Principio 3

Rispettare i ruoli, le scelte e la professionalità di chi lavora.

Principio 4

Tifare per tutta la squadra e accettare la sconfitta.

Principio 5

Accettare i limiti fisici, tecnici o caratteriali degli atleti.

Principio 6

Consolare i propri figli, condividere e riconoscere le emozioni negative senza giudicare e colpevolizzare.

Principio 7

Comunicare con l'altro per chiarire, senza giudicare.

Principio 8

Valorizzare i talenti dei vostri figli.

Principio 9

Date ai vostri figli l'opportunità di essere campioni o meno. Fallire fa parte del processo di crescita.

Principio 10

Contribuire a garantire che l'ambiente sportivo sia sicuro e sano.

Principio 11

Siamo qui prima per l'esperienza di vita e poi per i risultati.
tutti i tifosi e gli spettatori devono ricordare che lo sport è un gioco.
il rispetto per i club, gli atleti e le regole è alla base di un divertimento sano e di una società inclusiva, accogliente e tollerante.

La mia organizzazione è pronta a lavorare con persone con minori opportunità?

L'obiettivo principale di questo capitolo è fornire alle Associazioni sportive e agli allenatori uno strumento per valutare le loro pratiche attuali in materia di inclusione.

La seguente tabella di autovalutazione è stata concepita per essere completata da membri, dipendenti, volontari e altri stakeholder della vostra organizzazione. Per ottenere una visione più accurata delle pratiche attuali, si consiglia di far partecipare alla compilazione il maggior numero possibile di persone.

Quando si completa la tabella, se ci si trova tra due possibili risposte, selezionare quella che descrive meglio le circostanze attuali. È importante essere sinceri ed evitare di proiettarsi su come si vorrebbe che fossero le pratiche della propria organizzazione.

Le sezioni etichettate come "chiare e complete" presentano un ideale organizzativo relativo all'inclusione. Pur riconoscendo che ogni organizzazione, le sue esigenze e il suo contesto sono unici, l'interpretazione dei risultati rimane a vostra discrezione.

Proponiamo quattro modi diversi di utilizzare la Tabella:

- Valutare le pratiche attuali della vostra organizzazione in materia di inclusione e identificare i punti di forza e di debolezza.
- Identificare le discrepanze tra i punti di vista dei diversi individui dell'organizzazione e migliorare la comunicazione interna.
- Utilizzate o modificate le sezioni "Chiaro e completo" per la pianificazione futura.
- Monitorate l'evoluzione delle vostre pratiche rivedendo la matrice dopo 1-2 anni.

Quando sviluppate un piano per migliorare l'inclusività nella vostra organizzazione, vi consigliamo di concentrarvi su non più di tre aspetti alla volta. Il cambiamento richiede tempo, dedizione e un processo di tentativi ed errori fino a trovare ciò che funziona meglio per la vostra organizzazione. Miglioramenti graduali e progressivi sono la chiave per evitare di essere sopraffatti.

La creazione di questa matrice è stata ispirata da una matrice organizzativa sviluppata dalla Fondazione per lo sviluppo della società civile (FDSC), dal Centro per l'informazione, la cooperazione e lo sviluppo delle ONG (CNVOS) e dalla Rete europea delle organizzazioni nazionali della società civile (ENNA) nell'ambito del progetto "Sviluppo organizzativo per le organizzazioni giovanili", cofinanziato da ERASMUS.[50] Abbiamo incorporato le sezioni della matrice organizzativa che riguardano l'inclusione. Se trovate utile questa matrice di inclusione, vi suggeriamo di completare anche la matrice organizzativa della FDSC, che copre ulteriori aspetti legati allo sviluppo organizzativo.

Gestione

In che misura la missione e la visione dell'organizzazione sono chiare?

Nessuno	Non abbiamo una missione e/o una visione.
Limitato	La missione e la visione sono scritte, ma l'organizzazione non le segue. Sono poco chiare o troppo vaste.
Parziale	La missione e la visione sono scritte. L'organizzazione le persegue, ma non c'è una comprensione comune e chiara tra i membri.
Chiaro	La visione e la missione dell'organizzazione sono chiare e vengono spesso prese in considerazione per dirigere le azioni e stabilire le priorità.
Chiaro e completo	La visione e la missione sono chiaramente scritte, costantemente riviste e valutate, promosse e seguite in tutte le attività dell'organizzazione.

In che misura viene attuato un piano strategico nell'organizzazione?

Nessuno	Non abbiamo un piano strategico.
Limitato	Non abbiamo un piano strategico scritto, ma l'organizzazione è guidata da alcune indicazioni nelle sue attività.
Parziale	Esiste un piano strategico scritto, ma raramente lo seguiamo.
Chiaro	Esiste un piano strategico scritto, ma non lo seguiamo né lo valutiamo completamente.
Chiaro e completo	L'organizzazione dispone di un piano strategico che viene pienamente attuato, rivisto e valutato regolarmente.

Esiste una struttura di governance per l'organizzazione?

Nessuno	Non abbiamo una struttura di governance.
Limitato	Abbiamo una struttura di governance, ma il suo ruolo è principalmente formale.
Parziale	Esiste una struttura di governance, ma si limita a formalizzare le decisioni prese dai leader dell'organizzazione, con una comprensione limitata del suo ruolo.
Chiaro	La struttura di governance comprende il proprio ruolo in misura relativamente ampia e talvolta viene consultata per le decisioni strategiche dell'organizzazione.
Chiaro e completo	La struttura di governance comprende appieno le proprie responsabilità, prende decisioni strategiche per l'organizzazione e adempie con successo ai propri doveri.

In che modo le persone con minori opportunità sono coinvolte nel processo decisionale dell'organizzazione?

Nessuno	Le persone con minori opportunità non sono affatto coinvolte nel processo decisionale dell'organizzazione.
Limitato	Rappresentiamo le esigenze e gli interessi delle persone con minori opportunità, ma spesso non le consultiamo.

In che modo le persone con minori opportunità sono coinvolte nel processo decisionale dell'organizzazione?

Parziale	Ci consultiamo con persone con minori opportunità, ma le decisioni vengono prese in ultima analisi dai leader e spesso non vengono comunicate al resto dell'organizzazione.
Chiaro	Consultiamo le persone con minori opportunità. Le decisioni vengono prese solo dai membri dello staff. Le decisioni vengono comunicate.
Chiaro e completo	Il processo decisionale è partecipativo e trasparente. Le persone con minori opportunità sono coinvolte nel processo e i loro bisogni e interessi sono rappresentati. Le decisioni vengono comunicate a tutti i membri.

Esiste una pratica di monitoraggio e valutazione nell'organizzazione?

Nessuno	Non monitoriamo né valutiamo le nostre attività.
Limitato	Il monitoraggio e la valutazione vengono effettuati solo su richiesta.
Parziale	Monitoriamo e valutiamo alcune attività standard, ma solo a livello di risultati. Altre misurazioni non vengono prese in considerazione.
Chiaro	Il monitoraggio e la valutazione vengono effettuati solo per attività specifiche. Non abbiamo pratiche di monitoraggio e valutazione costanti.
Chiaro e completo	Per tutte le attività vengono effettuati un monitoraggio e una valutazione costanti, compresa la valutazione dell'impatto.

Pratiche e strutture

La vostra organizzazione pratica un'inclusione deliberata e strutturata, o semplicemente accade?

Nessuno	Non pratichiamo l'inclusione e non è lo scopo della nostra organizzazione.
Limitato	Le persone con minori opportunità a volte si avvicinano alla nostra organizzazione e vengono coinvolte nelle nostre attività, ma non è questo lo scopo della nostra organizzazione.
Parziale	Le persone con minori opportunità sono accolte e coinvolte nelle nostre attività. Abbiamo progettato attività per includerle, ma non le cerchiamo attivamente.
Chiaro	Cerchiamo attivamente di far entrare nel nostro gruppo persone diverse e cerchiamo l'inclusione attraverso lo sport. Abbiamo metodi e politiche, ma non tutta la squadra li segue con coerenza.
Chiaro e completo	Utilizziamo lo sport come metodo di inclusione. Abbiamo metodi ben strutturati e scritti e rispondiamo alle esigenze delle persone con minori opportunità che partecipano alle nostre attività.

La vostra organizzazione ha politiche organizzative in materia di inclusione?

Nessuno	Non abbiamo politiche organizzative in materia di inclusione.
Limitato	Non esistono politiche organizzative scritte in materia di inclusione, ma l'organizzazione segue alcune indicazioni nelle sue attività.
Parziale	Esistono politiche organizzative scritte in materia di inclusione, ma non vengono seguite appieno.
Chiaro	Esistono politiche organizzative scritte in materia di inclusione. Vengono ampiamente seguite, ma non vengono valutate regolarmente.
Chiaro e completo	Esistono politiche organizzative scritte relative all'inclusione che vengono pienamente rispettate, attuate, riviste e valutate regolarmente.

La vostra organizzazione ha attività e metodologie pensate per le persone con minori opportunità?

Nessuno	Le persone con minori opportunità sono benvenute alle nostre attività abituali, proprio come gli altri.
Limitato	Non ci sono attività o metodologie scritte, ma cerchiamo di adattare la formazione alle esigenze di ciascuno.
Parziale	Esistono attività e metodologie scritte, ma non sempre le seguiamo.
Chiaro	Esistono attività e metodi scritti. Di solito vengono seguiti, ma non vengono aggiornati o valutati regolarmente.
Chiaro e completo	Esistono attività e metodologie scritte e ben strutturate che vengono implementate, riviste e valutate regolarmente. Aggiorniamo continuamente le nostre metodologie.

Le attrezzature e il luogo in cui svolgete le attività sono adatti a persone con minori opportunità? (ad esempio, persone con diverse disabilità)

Nessuno	No. Non teniamo conto dell'accessibilità. I membri lasciano borse e scarpe in modo irregolare e il percorso non è sempre chiaro.
Limitato	Le attrezzature e il luogo in cui svolgiamo le nostre attività non sono accessibili alle persone con minori opportunità, ma ci preoccupiamo di liberare lo spazio, di adattare le attrezzature attuali e di offrire aiuto quando necessario.
Parziale	Il luogo in cui svolgiamo le nostre attività è accessibile ad alcune persone con minori opportunità. Abbiamo alcune attrezzature speciali e cerchiamo di adattare le attività alle attrezzature esistenti.
Chiaro	Il luogo in cui svolgiamo le nostre attività è accessibile a tutte le persone che si rivolgono alla nostra organizzazione, ma non apportiamo miglioramenti, o i miglioramenti non sono sotto il nostro controllo. Abbiamo un numero sufficiente di attrezzature speciali.

Le attrezzature e il luogo in cui svolgete le attività sono adatti a persone con minori opportunità? (ad esempio, persone con diverse disabilità)

Chiaro e completo	Ci assicuriamo sempre che il luogo in cui svolgiamo le nostre attività sia accessibile a tutte le persone che si rivolgono alla nostra organizzazione e siamo sempre interessati ad apportare miglioramenti. Cerchiamo di aggiornare costantemente le attrezzature in base alle esigenze delle persone con minori opportunità.

Come vengono coinvolte in queste attività le persone con minori opportunità?

Nessuno	Non coinvolgiamo persone con minori opportunità.
Limitato	Abbiamo progettato attività speciali solo per le persone con minori opportunità.
Parziale	Abbiamo attività parallele in cui le persone con minori opportunità si formano separatamente.
Chiaro	Abbiamo attività aperte in cui le persone con minori opportunità sono coinvolte insieme ad altri. Le attività sono, per loro natura, inclusive e si adattano a ogni partecipante.
Chiaro e completo	Tutte le persone si allenano insieme in attività modificate e progettate per tutti, con adattamenti dello spazio, dei compiti, delle attrezzature e degli approcci didattici per soddisfare ogni individuo e i suoi obiettivi.

Capacità e conoscenze

Chi sono le persone che nella vostra organizzazione lavorano con persone con minori opportunità?

Nessuno	Nessuno dei membri dell'organizzazione lavora con persone con minori opportunità.

Chi sono le persone che nella vostra organizzazione lavorano con persone con minori opportunità?

Limitato	Solo una o poche persone dello staff sono aperte a lavorare con persone con minori opportunità. Non hanno esperienza, ma sono disposti a imparare.
Parziale	Tutto il personale lavora con persone con minori opportunità, ma solo uno o pochi comprendono le sfide che devono affrontare e hanno esperienza di inclusione. La persona è spesso sopraffatta.
Chiaro	Abbiamo un piccolo team dedicato al lavoro inclusivo che può condividere le proprie conoscenze con gli altri. In alcuni casi, ci avvaliamo della consulenza di esperti di settori di lavoro affini (ad esempio, psicologi, fisioterapisti, ecc.).
Chiaro e completo	Abbiamo un team con esperienza nel lavoro inclusivo. Abbiamo anche personale di supporto (ad esempio psicologi, fisioterapisti, ecc.) che è costantemente coinvolto nel lavoro inclusivo. Formiamo nuove persone sul campo.

Come viene formato il personale dell'organizzazione per il lavoro inclusivo?

Nessuno	Il nostro personale non è formato per il lavoro inclusivo.
Limitato	Il processo di lavoro inclusivo è intuitivo e l'apprendimento avviene per tentativi ed errori.
Parziale	Migliorare le conoscenze relative al lavoro inclusivo è responsabilità di ogni membro del personale. Alcuni membri sono più interessati e leggono informazioni sull'argomento, ma la condivisione delle informazioni è rara.
Chiaro	Forniamo formazione al nostro personale, anche se non regolarmente. I membri del personale più esperti formano gli altri.
Chiaro e completo	Abbiamo un processo di formazione ben strutturato per i membri dello staff e i volontari. Le conoscenze sono aggiornate, allineate con la maggior parte delle ricerche nel settore e approvate da esperti.

La vostra organizzazione si avvale di volontari?

Nessuno	No. Non abbiamo volontari.
Limitato	Abbiamo alcuni volontari occasionali, ma non sono coinvolti nel lavoro inclusivo.
Parziale	Abbiamo alcuni volontari occasionali che si occupano di attività inclusive.
Chiaro	Coinvolgiamo i volontari nel lavoro inclusivo, ma non sono formati. Le loro responsabilità non sono stabilite formalmente e non sempre vengono rispettate.
Chiaro e completo	Coinvolgiamo spesso i volontari nel nostro lavoro. Abbiamo una buona gestione dei volontari. I volontari vengono formati prima di essere coinvolti nel lavoro inclusivo.

Avete mai realizzato progetti legati all'inclusione sociale?

Nessuno	No. Non è lo scopo della nostra organizzazione.
Limitato	No, ma siamo aperti e disposti a provarci, anche se non sappiamo da dove cominciare.
Parziale	Siamo stati partner di alcuni progetti di inclusione, ma il nostro ruolo è stato minimo.
Chiaro	Siamo stati coinvolti in diversi progetti legati all'inclusione.
Chiaro e completo	Cerchiamo costantemente di realizzare progetti legati all'inclusione e di accedere a finanziamenti in questo campo. Misuriamo il nostro impatto e miglioriamo costantemente il nostro lavoro.

Quanto è diversificato il personale dell'organizzazione?

Nessuno	Il personale è composto da una sola persona che si occupa di tutto il lavoro.
Limitato	Il personale è composto da pochi membri molto simili tra loro (ad esempio, maschi bianchi sui 40 anni con esperienza simile).

Quanto è diversificato il personale dell'organizzazione?

Parziale	Il personale è composto da un numero ridotto di persone. Anche se c'è una certa diversità, non è stata presa in considerazione al momento della costituzione del team.
Chiaro	La diversità è stata presa in considerazione durante la creazione del team, ma l'attenzione si è concentrata su altri aspetti. Il team è composto per lo più da persone con esperienze simili e le minoranze hanno raramente ruoli decisionali.
Chiaro e completo	Diversi gruppi di persone con minori opportunità sono rappresentati tra i membri del personale a vari livelli decisionali. La diversità è stata uno dei principi fondamentali nella creazione del team.

Capacità finanziaria

Com'è la gestione finanziaria della vostra organizzazione?

Nessuno	Copriamo le spese man mano che si presentano senza pianificarle, monitorarle o valutarle.
Limitato	Abbiamo una gestione finanziaria per ogni progetto o attività, ma non ci sono pratiche o procedure comuni.
Parziale	Abbiamo procedure e pratiche comuni per la gestione finanziaria, ma non sempre vengono seguite e manca una gestione finanziaria centralizzata.
Chiaro	Abbiamo una persona responsabile della gestione finanziaria complessiva e seguiamo procedure e pratiche comuni, anche se non esistono procedure di monitoraggio.
Chiaro e completo	Abbiamo una persona dedicata che tiene traccia delle entrate e delle uscite dell'organizzazione, controlla il flusso di cassa e si assicura che il denaro venga speso in modo efficiente.

Qual è la capacità della vostra organizzazione di accedere ai finanziamenti?

Nessuno	Operiamo esclusivamente come organizzazione commerciale, dove i singoli pagano una quota di iscrizione per partecipare alla formazione.
Limitato	Abbiamo 1-2 fonti di finanziamento (come donazioni o sponsorizzazioni), ma i finanziamenti non sono costanti e abbiamo una conoscenza limitata dell'accesso a ulteriori fonti di finanziamento.
Parziale	Abbiamo esperienza in un metodo di finanziamento dell'organizzazione (ad esempio, scrittura di progetti o donazioni) e 1-2 altre fonti di finanziamento non coerenti.
Chiaro	Abbiamo la capacità e le conoscenze per accedere a più fonti di finanziamento, anche se è difficile fare previsioni finanziarie affidabili.
Chiaro e completo	Accediamo a finanziamenti da varie fonti, alcune delle quali sono sostenibili o ricorrenti. Creiamo previsioni finanziarie per un anno o più e miglioriamo continuamente la nostra capacità di raccolta fondi.

L'organizzazione dispone di un budget dedicato al lavoro con le persone con minori opportunità?

Nessuno	No, non abbiamo un budget dedicato alle persone con minori opportunità.
Limitato	No, ma offriamo vantaggi come sconti o iscrizioni gratuite per le persone con minori opportunità.
Parziale	Sì, stanziamo risorse dal bilancio dell'organizzazione per coprire alcune spese per le persone con minori opportunità, ma il budget è limitato.
Chiaro	Abbiamo alcune fonti di finanziamento per coprire le spese delle persone con minori opportunità, ma queste fonti non sono sostenibili o costanti.

L'organizzazione dispone di un budget dedicato al lavoro con le persone con minori opportunità?

Chiaro e completo	L'organizzazione dispone di diverse fonti di finanziamento per le persone con minori opportunità, alcune delle quali sono sostenibili. Il bilancio copre tutte le attività e le attrezzature necessarie. Cerchiamo sempre nuove fonti di finanziamento.

La vostra organizzazione misura e cerca di ottimizzare il rapporto costo-efficacia delle vostre azioni sociali?

Nessuno	No, non teniamo traccia dell'impatto delle nostre azioni.
Limitato	Osserviamo i risultati e l'impatto, ma non li monitoriamo costantemente né teniamo un registro.
Parziale	Osserviamo i risultati e l'impatto delle nostre azioni e ne conserviamo la documentazione. Abbiamo alcuni indicatori per misurare le nostre azioni, ma l'ottimizzazione avviene soprattutto attraverso l'osservazione diretta.
Chiaro	Abbiamo indicatori chiari per i risultati e l'impatto delle nostre azioni. Cerchiamo di migliorare il rapporto costo-efficacia, ma non sempre in modo strategico o adeguato alle esigenze del singolo.
Chiaro e completo	Svolgiamo attività di inclusione, registriamo i risultati e l'impatto e analizziamo i dati per ottimizzare il consumo di risorse. Consideriamo anche la complessità di ogni singolo caso

La vostra organizzazione collabora con altre organizzazioni o istituzioni?

Nessuno	Non collaboriamo con altre organizzazioni o istituzioni.
Limitato	Abbiamo alcune organizzazioni e istituzioni con cui cooperiamo e collaboriamo. La collaborazione è solitamente unidirezionale e puntuale (per risolvere un aspetto specifico).
Parziale	Collaboriamo con diverse organizzazioni pubbliche e private. A volte abbiamo progetti comuni e sviluppiamo pratiche comuni.

La vostra organizzazione collabora con altre organizzazioni o istituzioni?

Chiaro	Abbiamo una rete di organizzazioni e istituzioni pubbliche e private con cui collaboriamo e condividiamo le pratiche, ma le nostre strategie non sono pianificate insieme.
Chiaro e completo	Abbiamo una rete di organizzazioni e istituzioni pubbliche e private in diversi campi di lavoro con cui collaboriamo. Condividiamo regolarmente le pratiche e ci consultiamo reciprocamente. Abbiamo un approccio sistematico e integrale che pianifichiamo insieme.

Supporto

Quanta attenzione presta l'allenatore ai comportamenti e alle interazioni degli atleti e dei membri?

Nessuno	Tutta l'attenzione dell'allenatore è rivolta al miglioramento delle capacità sportive e fisiche degli atleti e dei soci.
Limitato	L'allenatore affronta i comportamenti inadeguati e, se necessario, adotta misure appropriate.
Parziale	Il coach interviene per fermare i comportamenti dannosi e media i conflitti. A volte nota i cambiamenti nel comportamento e cerca di capire le ragioni che li hanno determinati.
Chiaro	L'allenatore incoraggia la cooperazione, identifica tempestivamente i comportamenti inappropriati e sostiene gli atleti. Spesso osserva i cambiamenti di umore e le interazioni tra gli atleti.
Chiaro e completo	L'allenatore dà priorità allo sviluppo personale di tutti gli atleti, comunica regolarmente con loro e cerca di capire le loro sfide individuali. È sempre disponibile in caso di necessità e può assumere un ruolo di sostegno simile a quello di una figura genitoriale.

Esiste una prassi (un metodo) per ricevere o introdurre nuovi membri?

Nessuno	No, i nuovi studenti si presentano e cercano di integrarsi nel gruppo quanto vogliono e al meglio delle loro capacità.
Limitato	No, ma alcuni membri sono accoglienti e interagiscono con i nuovi arrivati, facendoli sentire benvenuti.
Parziale	Sì, l'allenatore accoppia i nuovi arrivati con altri membri e facilita la loro interazione, ma solo pochi membri interagiscono con i nuovi arrivati nelle prime settimane.
Chiaro	Sì, abbiamo un processo chiaro per introdurre i nuovi membri nel team. Utilizziamo giochi di nomi, rompighiaccio o attività simili per facilitare le presentazioni. A volte organizziamo attività al di fuori delle sessioni di formazione per consentire alle persone di conoscersi meglio, anche se i vincoli di tempo possono limitare queste opportunità.
Chiaro e completo	Sì, abbiamo un processo ben consolidato per l'introduzione di nuovi membri, che è radicato nella cultura della nostra organizzazione. Tutti i membri conoscono il processo e vi partecipano attivamente. Organizziamo regolarmente attività al di fuori delle sessioni di formazione per promuovere relazioni più forti tra i membri.

In che modo la formazione è personalizzata per ogni operatore o membro?

Nessuno	Ogni membro esegue gli stessi esercizi ed è incoraggiato a fare del suo meglio.
Limitato	Abbiamo gruppi di allenamento separati per principianti e avanzati, con esercizi adattati a diversi livelli di complessità e diversità.
Parziale	Seguiamo principalmente lo stesso regime di allenamento per tutti i praticanti, ma adattiamo la complessità e l'intensità per coloro che hanno difficoltà con alcuni esercizi.

In che modo la formazione è personalizzata per ogni operatore o membro?

Chiaro	Ci informiamo sugli obiettivi di allenamento dei nuovi arrivati e creiamo di conseguenza piani di allenamento personalizzati. Adattiamo gli esercizi, la complessità e l'intensità alle esigenze individuali, anche se non sempre si verificano controlli e aggiustamenti.
Chiaro e completo	Rivalutiamo regolarmente gli obiettivi di allenamento di ciascuno e adattiamo di conseguenza esercizi, complessità e intensità. Seguiamo i progressi e aumentiamo gradualmente la complessità e l'intensità degli esercizi. La nostra attenzione è rivolta ai progressi piuttosto che alle prestazioni.

Quanto sono inclusivi gli altri membri dell'organizzazione non appartenenti al personale (atleti)?

Nessuno	I non addetti ai lavori interagiscono raramente con persone con minori opportunità.
Limitato	I membri non appartenenti al personale si impegnano occasionalmente con persone con minori opportunità e con nuovi membri su base volontaria.
Parziale	I membri del personale promuovono l'interazione tra tutti i gruppi e i membri non appartenenti al personale mostrano cura e attenzione nei confronti delle persone con minori opportunità e dei nuovi arrivati.
Chiaro	Abbiamo promosso una cultura organizzativa in cui i membri più esperti accolgono e includono attivamente i nuovi arrivati, indipendentemente dal loro status di opportunità. Questa cultura si estende naturalmente ai nuovi partecipanti attraverso esempi positivi.
Chiaro e completo	Abbiamo coltivato una cultura organizzativa totalmente inclusiva, che facilita attivamente le interazioni tra tutti i membri. Organizziamo eventi e attività per favorire i legami personali, spesso aperti al pubblico o a persone esterne.

Come motivate i partecipanti?

Nessuno	La nostra organizzazione enfatizza le prestazioni, dando priorità ai risultati delle competizioni nella selezione dei membri.
Limitato	Selezioniamo i migliori atleti dal nostro pool di membri per gareggiare, utilizzando il loro successo come esempio per gli altri.
Parziale	Sebbene alcuni membri siano entusiasti della competizione, il nostro obiettivo principale è promuovere lo sport in generale.
Chiaro	Individuiamo la motivazione di ogni individuo e adattiamo gli allenamenti di conseguenza, enfatizzando il miglioramento di sé rispetto alla competizione. Tutti, anche quelli con minori opportunità, sono trattati allo stesso modo.
Chiaro e completo	Impieghiamo un sistema incentrato sulla promozione di emozioni positive e sul rafforzamento della fiducia in se stessi attraverso un senso di realizzazione. Riconosciamo e lodiamo gli sforzi e i progressi di ogni individuo, fornendo in particolare un ulteriore rinforzo positivo a coloro che hanno meno opportunità.

Come si identificano le persone con minori opportunità?

Quando si parla di identificare le persone con minori opportunità, dobbiamo considerare due possibili scenari.

Il primo è che, se siete come la maggior parte degli allenatori sportivi, persone a caso interessate alla vostra area sportiva vengono da voi per allenarsi. Forse hanno trovato il vostro sito web o hanno sentito parlare della vostra palestra da un amico. Probabilmente non avete molte informazioni su queste persone, sulla loro storia o sulla loro situazione attuale.

Naturalmente, alcuni aspetti possono essere facilmente identificabili, come le disabilità fisiche o la razza, mentre altri possono essere in qualche modo nascosti.

A.R. era una giovane studentessa che veniva ad allenarsi nella nostra palestra. Lavorava sodo, era sempre cordiale e amava far parte della squadra. Alla fine di ogni allenamento rimaneva in palestra più a lungo della maggior parte delle persone. Tuttavia, non ha mai espresso la volontà di diventare una lottatrice professionista e raramente si è allenata in più dopo la fine delle sessioni di allenamento, quindi doveva esserci qualche altro motivo per cui era intrattenuta in palestra così a lungo.

O stava scappando da qualcosa, o le piaceva davvero stare lì.

O entrambe le cose.

Tuttavia, anche se era sempre presente in palestra, ogni volta che avevamo attività extra come andare ai campi di allenamento, andare a mangiare una pizza o altri tipi di incontri, ci diceva sempre che aveva qualcos'altro da fare in quel particolare giorno, o che sua madre non le permetteva di andare.

Ora, la maggior parte dei nostri membri sono paganti. Abbiamo una quota

mensile e lei pagava i suoi allenamenti, quindi non eravamo a conoscenza delle sue difficoltà finanziarie. Ma dopo alcuni inviti rifiutati e alcune risposte esitanti da parte sua sulle reali ragioni del suo rifiuto, ci è venuta l'idea che potesse avere a che fare con i soldi.

Ma come si può convincere una persona a parlare apertamente delle sue minori opportunità, di qualcosa che preferirebbe negare piuttosto che rischiare di essere guardata in modo diverso? Quando all'improvviso la fortuna ci ha colpito.

D'estate organizziamo campi di allenamento fuori città, in montagna o al mare. È un cambiamento di scenario che giova a tutti noi. Noi allenatori possiamo passare più tempo con i nostri studenti e conoscerli meglio. Gli studenti possono stare lontani dalle loro famiglie con i loro amici e fare qualcosa che gli piace, mentre i genitori si prendono una pausa sapendo che i loro figli sono in un ambiente sicuro. Purtroppo, questo tipo di esperienze comporta un costo aggiuntivo che non tutti possono permettersi.

Pochi giorni prima dell'inizio del campo estivo, uno dei genitori dei partecipanti ci ha chiamato per comunicarci che suo figlio non poteva più venire. L'alloggio, il vitto e le altre strutture erano state prenotate e pagate in anticipo, quindi l'opzione del rimborso non era più disponibile. I genitori ci hanno chiesto se qualcun altro potesse usufruire del posto già prenotato e il nostro pensiero è andato subito ad A.R.

La prima reazione di A.R. è stata di rifiuto, ma ce lo aspettavamo. Il rifiuto di ricevere aiuto può avere radici diverse, come l'orgoglio personale, il sentirsi immeritevoli o l'associarsi a un senso di obbligo gravoso.[51] Aveva bisogno di essere convinta. Le abbiamo spiegato che se non fosse venuta, i soldi sarebbero andati persi. Le abbiamo fatto notare che si fermava sempre in palestra e che, visto il suo impegno, volevamo che beneficiasse di questo posto a pagamento. Le abbiamo anche chiesto un po' di aiuto in cambio, in modo che sentisse che stava dando qualcosa in cambio. Siamo riusciti a parlare anche con sua madre e pian piano abbiamo conosciuto meglio la loro situazione. Con il passare dei mesi, è diventata più aperta nei confronti del nostro team, in modo da poter offrire un sostegno migliore.

Ora partecipa alla stesura del nostro progetto. Il contributo è uno strumento potente che usiamo per assicurarci che i nostri studenti si sentano all'altezza e

per responsabilizzarli.

Attraverso l'osservazione, si possono individuare le vulnerabilità dei partecipanti. Così come notiamo gli errori dei nostri studenti in campo sportivo e cerchiamo continuamente di migliorarli, allo stesso modo dovremmo osservare i partecipanti nel loro insieme. E senza cercare qualcosa in particolare, dopo un po' potrebbe saltare fuori qualcosa. Forse è qualcosa che dicono, come si sentono, come reagiscono, come interagiscono con gli altri o il fatto che sono sempre stanchi. Questa osservazione può portare a migliorare il nostro rapporto e, con un intervento adeguato, a ridurre i problemi. E può giovare anche alle prestazioni sportive.

Dopo l'osservazione, il passo successivo dovrebbe essere la comunicazione, ma l'approccio deve essere ben ponderato. C'è una linea sottile tra l'essere invadenti o insistenti, che, a prescindere dalle nostre buone intenzioni, possono far mettere le persone sulla difensiva, e l'innescare quella conversazione utile che alla fine può portare all'inclusione. Raccomandiamo sempre che i coach che lavorano con persone con minori opportunità siano informati sui traumi. Non è necessario avere un dottorato in psicologia, ma è necessario non peggiorare la situazione.

Esprimere apertamente la propria disponibilità a discutere con qualsiasi studente di qualsiasi problema si trovi ad affrontare si è rivelato utile per noi, non solo per le persone con minori opportunità, ma per tutti i nostri studenti. Dovrebbe essere fatto con regolarità, ma non troppo spesso. Una volta ogni mese circa dovrebbe essere sufficiente perché gli studenti riconoscano la disponibilità del coach.

Circa un anno fa, B., uno dei nostri giovani studenti, è rimasto in palestra finché tutti gli altri non sono usciti per parlare con l'allenatore. Tremava ancora prima di parlare. "Che cosa è successo?", gli chiese l'allenatore. "Ho due brutti voti a scuola e non so come dirlo a mio padre", rispose. Dopo aver valutato attentamente la situazione per assicurarsi che non ci fossero abusi a casa, l'allenatore ha lavorato con lo studente per trovare il modo migliore per dirlo al padre.

Noi, come allenatori, abbiamo un ruolo importante nell'educazione dei nostri studenti, non solo nello sport che stiamo allenando. Non importa quanto siamo bravi ad allenare, la maggior parte dei nostri studenti non diventerà un atleta

professionista. Ma possiamo aiutarli ad affrontare l'età adulta con una mentalità migliore e con migliori competenze trasversali. Il difficile lavoro di un genitore richiede un grande equilibrio tra rinforzi positivi e negativi. Noi allenatori siamo fortunati. Anche le nostre punizioni non sono poi così male. Di solito consistono in più flessioni e squat, e dopo tutto è per questo che gli studenti sono lì. A casa, invece, le punizioni possono consistere nel togliere loro qualcosa di veramente piacevole, come il telefono o la console per i videogiochi.

Noi, invece, abbiamo questa facile via di comunicazione che possiamo utilizzare. Non vorreste che vostro figlio ricevesse consigli da qualcuno che ha la maturità emotiva e una migliore comprensione delle conseguenze a lungo termine delle sue decisioni?

Da quando ha ricevuto i voti, B. ha impiegato circa un mese prima di andare a parlare con l'allenatore. Aveva paura che il padre non gli permettesse più di andare in palestra, così il nostro allenatore consigliò a B. di dire la verità: di dire al padre che aveva parlato prima con l'allenatore, che era dispiaciuto, come sembrava, e che avrebbe fatto del suo meglio per sistemare i suoi voti. Hanno anche provato il discorso insieme.

Tutto questo non sarebbe possibile senza la fiducia. La fiducia si costruisce nel tempo, con coerenza, stabilità e interazione positiva. Ma la fiducia ha anche la caratteristica sociale di essere trasferibile. Se i vostri studenti si vedono chiedere consiglio l'un l'altro, questo segnala che parlare con voi è sicuro e si estende orizzontalmente a tutto il gruppo. Si crea un ambiente in cui la ricerca di aiuto non è vista come un segno di debolezza, ma come un passo proattivo verso la crescita personale. Gli studenti iniziano a riconoscere che il coach non è solo una figura di autorità, ma un mentore affidabile e comprensivo. Diventa una figura centrale nello sviluppo generale degli studenti.

Il secondo scenario è quello in cui si cerca attivamente di portare più diversità nella propria organizzazione sportiva. Questi cosiddetti programmi di sensibilizzazione si rivolgono ai gruppi sottorappresentati e ne incoraggiano la partecipazione allo sport.

Per costruire una strategia di sensibilizzazione di successo è importante rispondere alle seguenti domande:

1. **Cosa volete ottenere?**

Forse volete ispirare più persone a fare sport per i suoi benefici sulla salute. Forse credete di essere un ottimo allenatore e di poter rendere lo sport divertente per tutti. O forse credete che una palestra più accessibile porterà più entrate alla vostra organizzazione sportiva.

Qualunque siano le ragioni, siate onesti e tenetele ben chiare in mente quando create la vostra strategia di sensibilizzazione.

2. **Con quali tipi di opportunità minori vi sentite a vostro agio a lavorare?**

Va bene se non vi sentite ancora a vostro agio a lavorare con qualcuno. Peggiorare le cose per chi ha meno opportunità è una preoccupazione legittima, e uscire totalmente dalla propria zona di comfort potrebbe non essere l'idea migliore.

Scrivete con quali tipologie di persone con poche opportunità vorreste lavorare e con quali tipi di persone con poche opportunità non vi sentite ancora a vostro agio. Con il tempo, man mano che acquisite fiducia, potreste voler ampliare questi gruppi target.

Il progresso è più rapido se realizzato passo dopo passo.

3. **Quali tipi di persone porterebbero più diversità nella vostra palestra?**

Che cosa manca di più alla vostra palestra in questo momento? Forse volete incoraggiare un maggior numero di ragazze a partecipare agli sport di contatto, perché credete che aumenterebbe l'energia e la motivazione dei ragazzi. (P.S. È così). O forse sarebbe utile incoraggiare le persone più anziane o i genitori degli studenti a partecipare agli allenamenti per avere un luogo in cui legare e condividere le esperienze.

Vedere il gruppo come un insieme. All'inizio non concentratevi sul singolo individuo.

4. **Chi vive nelle vicinanze della palestra?**

Gli aspetti logistici sono importanti. La facilità di accesso e la vicinanza alla

palestra sono fattori importanti per mantenere i vostri studenti coinvolti a lungo termine, soprattutto se vivete in una grande città. Ci sono comunità con minori opportunità che vivono vicino alla vostra palestra? Siete disposti a spostarvi in altri quartieri per formare i gruppi con minori opportunità a cui volete rivolgervi? Più è facile raggiungere la palestra, maggiori sono le possibilità che le persone vengano.

5. **Come potete raggiungere il vostro pubblico target?**

Selezionate i canali di comunicazione più appropriati per raggiungere efficacemente il vostro pubblico di riferimento. Si può essere tentati di dire che la pubblicità online può risolvere tutto. L'impatto della pubblicità digitale è spesso esagerato[52], e potrebbero esserci altri modi, più efficaci, per raggiungere il vostro pubblico risparmiando anche parte del budget pubblicitario.

Ci sono altre organizzazioni che lavorano con queste comunità con cui potete collaborare? C'è qualche luogo che potete trovare facilmente e discutere con i vostri gruppi target? Ci sono altre persone che godono già della fiducia delle persone a cui vi rivolgete?

Le partnership strategiche non solo possono aiutarvi a sfruttare la loro credibilità e a raggiungere il vostro pubblico di riferimento. Ma anche a sbloccare nuove opportunità di finanziamento.

Ricordate che una strategia di sensibilizzazione ben progettata non si limita ad attirare nuove persone. Si tratta di creare un ambiente accogliente e inclusivo in cui tutti si sentano valorizzati e autorizzati a partecipare.

Come preparare il tuo staff

Uno degli obiettivi principali dei partner di progetto è quello di non limitarsi all'insegnamento di uno sport o di un'arte marziale, ma di diventare anche un riferimento per la crescita personale dei giovani che si avvicinano alle nostre realtà. Vogliamo offrire attività e spazi inclusivi in cui tutti i giovani si sentono come a casa. Un posto dove possano crescere, sviluppare competenze e scoprire che tipo di persona vogliono diventare attraverso lo "strumento sport".

Per raggiungere questo obiettivo, la palestra non deve rimanere un luogo dove si impara solo uno sport così come non deve essere inclusiva solo di nome ma anche di fatto. La palestra con i suoi allenatori, gli istruttori sportivi e gli animatori giovanili deve perseguire e sostenere attivamente l'inclusione. Le Associazioni devono diventare un luogo in cui gli allievi possono fare entrare le loro emozioni, la loro esperienza e il loro vissuto. I giovani devono poter vivere, anche durante le attività sportive, un'esperienza che li aiuti a riflettere e a costruire forme di identità positive.

L'istruttore diventa spesso un modello da seguire per i giovani e deve essere una guida autorevole che propone agli allievi una relazione stimolante e rassicurante.

Soprattutto se decidiamo di lavorare con persone svantaggiate, l'istruttore deve imparare a conoscere i suoi allievi, deve comprenderli ed insegnare loro l'importanza di essere unici. Una relazione istruttore-allievo che deve essere sempre d'aiuto e d'incoraggiamento e mai di svalutazione.

Le Associazioni Sportive, con le attività che propongono, mettono in contatto istruttori ed allievi.

E' in questo contesto che le Associazioni Sportive possono formare il proprio staff per lavorare in modo inclusivo. Del resto, gli allievi si trovano a praticare

un'attività che li appassiona e questo agevola gli istruttori che possono svolgere un lavoro importante basato sul dialogo, il confronto, il supporto e l'insegnamento, che va ad integrarsi con il codice di comportamento delle diverse discipline sportive.

Riteniamo quindi importante individuare quali competenze dovrebbero sviluppare gli istruttori o i maestri (se parliamo di arti marziali), nonché gli assistenti e più in generale lo staff, per poter organizzare le attività in modo da raggiungere questi obiettivi.

Le competenze di un istruttore inclusivo devono essere aggiornate costantemente su più aree, le une coese alle altre. Accanto alle competenze tecniche, ne compaiono di nuove, di carattere trasversale, come la psicologia, la pedagogia, l'antropologia.

Un istruttore è inclusivo…:

- Nella misura in cui sa riconoscere i bisogni degli allievi e adatta le attività in base alle loro differenze motivazionali, cognitive e fisiche
- Quando riesce a valorizzare le risorse e le inclinazioni degli allievi per includerli tutti, ciascuno in base alle proprie potenzialità
- Quando sa mettere a proprio agio gli allievi, individuandone i bisogni emotivi e valorizzandone l'impegno.
- Quando un obiettivo primario del suo lavoro è quello di considerare il benessere dei suoi allievi
- Quando sa programmare le attività in modo semplice e flessibile, adattandole alle diverse capacità degli allievi, in modo che tutti possano raggiungere il proprio potenziale
- Quando si confronta con gli altri istruttori per proporre attività sportive tra loro coordinate ed integrate
- Quando riesce a monitorare i progressi degli allievi, coinvolgendoli nell'autovalutazione e riconoscendone i progressi
- Quando sviluppa relazioni con le famiglie e gli altri educatori che supportano i giovani allievi nelle altre attività quotidiane

Un istruttore inclusivo è quindi capace di essere anche un po' psicologo ed educatore, esprimendo una personalità che sia da modello per gli allievi. I giova-

ni hanno infatti bisogno di modelli in cui credere e in cui riconoscersi.

Per diventare l'istruttore inclusivo sopra descritto, lo staff dovrebbe essere curioso e:

- Acquisire competenze basiche in merito alla conoscenza e gestione delle emozioni
- Acquisire competenze basiche in merito alla conoscenza delle diverse culture e religioni
- Porsi domande per poter identificare e comprendere i segnali che mostrano difficoltà degli allievi
- Sviluppare capacità empatiche in modo tale che gli allievi si sentano a loro agio a confrontarsi con loro anche su problemi personali, nel caso ne sentissero la necessità
- Trovare soluzioni per evitare che piccole incomprensioni possano creare barriere comunicative difficilmente superabili
- Stimolare, durante l' attività sportiva, l'emergere delle situazioni di disagio che gli allievi vivono così da poterle riconoscere, focalizzare ed affrontare
- Agevolare l'integrazione di giovani provenienti da culture diverse e che a volte hanno difficoltà a comunicare anche a causa della lingua
- Sviluppare la capacità di comprendere le esigenze dei giovani con disabilità visibili e invisibili per trovare modalità di inclusione idonee
- Migliorare le capacità espressive e comunicative utilizzando modalità e linguaggi idonei a non offendere nessuno anche involontariamente (quindi prestare attenzioni alle parole, ai paragoni, alle similitudini utilizzate senza mai dimenticare che spesso abbiamo gruppi multietnici)

Come possiamo raggiungere questi obiettivi? Di seguito alcuni suggerimenti per Istruttori e Staff:

- Quando un futuro nuovo allievo chiede informazioni sulle attività, lo staff fa presente che prima, dopo o durante le lezioni, oltre alla mera attività sportiva, ci saranno momenti di dialogo e confronto su situazioni emerse durante le attività o collegate a fatti di cronaca su cui vale la pena confrontarsi perché in qualche modo utili e riconducibili all'attività praticata

- Se ci sono allievi nuovi, prima di iniziare la lezione l'istruttore introduce i nuovi arrivati e lascia tempo ad un momento di presentazione reciproca
- Se ci sono più lezioni consecutive e l'istruttore è impegnato a far lezione, chiede agli allievi più anziani di dare il benvenuto ai nuovi arrivati, in attesa di una presentazione a tutto il gruppo
- Prima di iniziare la lezione, l'istruttore chiede sempre agli allievi come si sentono e/o in che stato d'animo si trovano. Ricorda ai presenti che ci sono giorni migliori e giorni peggiori per tutti e il metterne a conoscenza i compagni può evitare l'insorgere di incomprensioni durante gli allenamenti
- L'istruttore calibra la lezione in base all'umore e alle energie dei partecipanti
- L'istruttore crea momenti per conoscere meglio i propri allievi (tramite attività specifiche o tramite momenti di dialogo)
- L'Istruttore invita gli allievi più anziani a coinvolgere i nuovi arrivati anche nelle iniziative d'incontro fuori dalla palestra
- L'Istruttore sollecita sia gli altri membri dello staff che gli allievi più anziani a riferire eventuali problematiche di cui sono venuti a conoscenza. Questo non vuol dire "fare la spia" ma cercare insieme un modo per supportare il gruppo a trovare soluzioni efficaci che da soli spesso non si è in grado di vedere
- L'Istruttore prevede attività di riscaldamento giocose e di squadra che favoriscano il dialogo, la reciproca conoscenza per creare un clima di complicità e serenità.
- L'Istruttore crea un senso di appartenenza degli allievi anche curando la divisa o gli accessori (è sufficiente anche solo una maglia, un braccialetto, una toppa da attaccare alla tuta, ecc., che permetta di sentirsi parte del gruppo)
- L'Istruttore considera con la medesima attenzione gli allievi a prescindere dai risultati sportivi. Pur stimolando le capacità del singolo, evita di creare divisioni nel gruppo
- L'istruttore ricorda agli allievi più anziani o quelli più dotati di non voler emergere a tutti i costi durante le attività eccedendo nei confronti dei

compagni. La competizione deve essere uno stimolo "sano" e non creare disagio tra i membri del gruppo

- L'Istruttore non dà per scontato che cose già dette siano state apprese e ha la pazienza di ripetere concetti e contenuti ritenuti importanti
- L'Istruttore cercherà modalità comunicative diverse per trasmettere gli stessi concetti, accertandosi che tutti abbiamo compreso
- L'Istruttore, alla fine della lezione, dedica sempre uno spazio per avere un riscontro dagli allievi sulla lezione appena terminata e se sono emerse incomprensioni cerca di appianarle sul nascere
- Dopo averli individuati, l'Istruttore cerca di evidenziare gli elementi e gli argomenti che possono accomunare i partecipanti alle attività per facilitare la conoscenza reciproca e lo sviluppo di empatia tra i partecipanti

Cosa può fare l'Associazione per aiutare il proprio staff a diventare più inclusivo e a sviluppare le competenze necessarie?

- Tanti possono essere i suggerimenti ma riteniamo utile riportare quelli messi in atto dai partner di progetto e che hanno contribuito in modo positivo a raggiungere l'obiettivo:
- Organizzare seminari e attività formative per lo staff seguite da momenti di confronto con esperti sui seguenti argomenti:
    - o Comunicazione efficace e metodi di comunicazione alternativi
    - o Capacità di ascolto e di vedere oltre le parole
    - o Disabilità visibile e invisibile
    - o Usi e costumi di altre culture
    - o Modalità di relazione nelle diverse fasce d'età
- Organizzare incontri di allenamento con altre palestre che praticano la stessa disciplina o discipline diverse per creare momenti di socializzazione sia all'interno del proprio gruppo che coi partecipanti di altri gruppi
- Organizzare seminari e momenti di formazione su argomenti comuni a tutto il mondo sportivo e collegati anche alla vita quotidiana dei partecipanti come ad esempio:
    - o Corsi di primo soccorso
    - o Seminari sull'alimentazione sportiva

    - o Seminari sulle conseguenze del consumo e abuso di sostanze alteranti
- Segnalare ed agevolare la partecipazione dello staff ai corsi di formazione e aggiornamento organizzati dalle federazioni nazionali e regionali
- Stimolare la partecipazione dello staff ai progetti internazionali dove è possibile confrontarsi con altri istruttori per acquisire competenze trasversali e valutare metodologie didattiche diverse

Essere inclusivi significa fare sentire tutti parte del gruppo.

Gli istruttori quando riflettono sull'inclusione non devono soffermarsi sulla disciplina sportiva, ma sulla unicità e sull'esigenza del singolo partecipante.

Includere è qualcosa di diverso da integrare. Integrare significa inserire un soggetto escluso all'interno della massa che compone la società.

Includere significa valorizzare le peculiarità del singolo individuo che mantiene la sua identità. Non esistono corsi specifici per "sport inclusivi", ma esistono percorsi di formazione che possono insegnare e sensibilizzare su come le persone reagiscono ai traumi e sulle modalità per interagire con loro con le modalità più corrette. Durante questi percorsi di formazione gli istruttori possono comprendere i tratti dell'individuo ed acquisite consapevolezza delle peculiarità che gli impediscono di vivere appieno ed in modo soddisfacente l'ambiente sportivo.

Attività di inclusione

Il capitolo seguente ha lo scopo di fornire esempi concreti di come creare ambienti inclusivi nei programmi sportivi.

Le attività possono essere utilizzate così come sono o adattate alle esigenze di ciascun gruppo di partecipanti. Inoltre, anche se sono stati progettati per le arti marziali, possono essere adattati alla maggior parte degli altri sport.

Siamo fiduciosi che gli allenatori possano trovare ispirazione e creare attività correlate che si adattino alle loro esigenze. Essere un coach spesso richiede di trovare soluzioni creative.

Un elemento importante di ogni attività è il debriefing. Poiché il debriefing è di solito meno coinvolgente, si può essere tentati di saltarlo. Tuttavia, svolge un ruolo importante sia per i formatori che per i partecipanti: per i partecipanti riflettere su ciò che hanno imparato e comprendere le esigenze degli altri e per il formatore conoscere i partecipanti al di là delle loro capacità fisiche.

L'obiettivo finale è garantire a tutti la possibilità di godere dei benefici dello sport.

IL CERCHIO DEI NOMI

Scopo: assicurarsi che tutti conoscano i nomi degli altri e allo stesso tempo si esercitino.
Numero di partecipanti: 12+
Età del gruppo: 3+ anni
Durata: 15 minutes

Istruzioni

A volte capita che i partecipanti arrivino, si allenino e poi se ne vadano, interagendo solo con pochi altri partecipanti. Conoscere i nomi degli altri partecipanti è un primo passo importante verso l'inclusione.

(Facoltativo) Ogni partecipante può dire il proprio nome, uno alla volta, per farsi sentire dal resto del gruppo.

Dividere il gruppo in due squadre uguali. La prima squadra formerà un cerchio, rivolto verso l'esterno. La seconda squadra creerà un cerchio più grande intorno al primo cerchio, rivolto verso l'altra squadra. Ogni membro della prima squadra avrà di fronte a sé un membro della seconda.

I partecipanti devono dire il nome del compagno che hanno di fronte. Se non conoscono il nome o lo sbagliano, eseguiranno cinque squat, dopodiché i compagni si presenteranno.

Il cerchio esterno ruoterà verso destra, di fronte alla persona successiva, fino a completare un giro completo o fino a quando tutti avranno imparato i nomi dei loro compagni.

Al termine, i partecipanti si presenteranno a coloro che fanno parte della loro squadra e di cui non hanno ancora imparato il nome.

Suggerimenti e trappole

Creare un'atmosfera divertente e rilassata per facilitare l'apprendimento e la connessione. Evitare sentimenti negativi come la vergogna di non conoscere i nomi degli altri partecipanti.

Variazioni

Se il numero dei partecipanti è dispari, una squadra può avere un giocatore in più. Aspetteranno un turno prima che il cerchio si muova.

Riflessioni finali

Alla fine dell'attività, fate una discussione di gruppo sottolineando che più forte è il legame di squadra, migliori sono i progressi individuali. Sottolineate la necessità di interagire con tutti per favorire questi legami.

ARTI MARZIALI VS. COMBATTIMENTI DI STRADA

Scopo: Creare e applicare politiche inclusive in palestra. Sottolineare l'importanza delle regole nello sport, in palestra, nella società e nella vita personale. Insegnare la responsabilità. Stabilire limiti personali.
Non adatto a: Allenatori non di arti marziali
Fascia d'età: 7+ anni
Materiali: Lavagna a fogli mobili (opsionale)
Durata: 40 minuti

Istruzioni

Per questa attività, il vostro ruolo di allenatore sarà quello di facilitare la discussione sul tema delle regole, a partire dalla distinzione tra arti marziali e combattimenti di strada. L'attività sarà suddivisa in due fasi.

FASE 1 – Comprendere l'importanza delle regole.

Ponete ai partecipanti le seguenti domande:

1. Qual è la principale differenza tra le arti marziali e la lotta di strada?

Dopo aver raccolto alcune risposte, spiegate che la maggior parte delle arti marziali sono uno sport e che lo sport implica delle regole. Per esempio, in una gara di arti marziali non sono consentite azioni come colpire sotto la cintura, dare testate, mordere o colpire l'occhio di qualcuno.

Senza regole comuni, non ci sarebbero né sport né giochi. Ci sarebbe il caos. Apprezzare e partecipare agli sport o ai giochi implica anche apprezzare le regole.

2. Ma che dire di una rissa di strada? Ci sono regole in una rissa di strada?

Sottolineare che l'obiettivo principale dovrebbe essere quello di evitare del tutto i conflitti. Tuttavia, alcuni conflitti possono essere inevitabili. Le tecniche delle arti marziali possono servire come mezzo di autodifesa in uno scenario di

lotta in strada.

Tuttavia, è importante capire che essere coinvolti in una rissa di strada non significa che non ci siano conseguenze o regole. Se fate del male a qualcuno in un conflitto di strada, sarete comunque ritenuti responsabili dalla legge.

La nostra società è costruita su una moltitudine di regole, che vanno dagli statuti legali ai codici di condotta personali. Queste regole dettano con rigore ciò che facciamo o non facciamo.

3. Quali sono le vostre regole personali?

Chiedete ai partecipanti di spostarsi, di fare coppia con altri e di condividere una regola personale insieme al motivo per cui la seguono.

Prima di iniziare, fornite alcuni esempi di regole personali. Ecco alcuni suggerimenti:

- Mi assicuro sempre di avere un'idratazione adeguata dopo l'allenamento.
- Non entro mai in casa con le scarpe.
- Non bevo mai caffè dopo le 17.00.

Chiedete ai partecipanti di cambiare compagno a rotazione. A ogni cambio, discutete una regola diversa. Lasciate il tempo necessario a entrambi i partecipanti per condividere le loro regole e le loro ragioni..

FASE 2 – Creare regole comuni in palestra.

Trattate la palestra come una micro-società. Esiste una correlazione positiva tra il rispetto delle regole e il successo di una società.[53] Più alto è il livello di partecipazione al processo di definizione delle regole e più chiare sono le regole, più alte sono le possibilità che le persone rispettino le regole. [54]

Coinvolgere i partecipanti nella creazione di regole comuni per la palestra. Spiegate perché è importante che tutti si sentano benvenuti e al sicuro.

Per facilitare la conversazione, potete utilizzare le seguenti domande:

Cosa non le piace di ciò che sta accadendo attualmente in palestra?

- Avete mai vissuto situazioni in cui il comportamento di qualcun altro ha influenzato il vostro allenamento?
- Come possono gli altri contribuire a creare un ambiente più positivo e produttivo?
- Pensando alle sfide che abbiamo menzionato, quali regole specifiche po-

trebbero aiutare a evitare queste situazioni?
- Come possiamo garantire che le regole che stabiliamo siano chiare e facili da capire?

Suggerimenti e trappole

Adattare il linguaggio all'età dei partecipanti. Lasciate che discutano. Ricordate che il vostro ruolo è quello di facilitare la conversazione e non di fornire tutte le risposte.

Utilizzate un'impostazione aperta, ad esempio seduti in cerchio, per tenere la conversazione.

Per la Fase 2, preparate in anticipo una serie di regole da suggerire. Offrite inoltre ai partecipanti la possibilità di fornire un feedback anonimo.

Riflessioni finali

Alla fine dell'attività, riassumete le regole che sono state create. Scrivete le regole e comunicatele chiaramente. Chiedete ai partecipanti quali sono i modi migliori per garantire che tutti siano consapevoli e seguano le nuove regole. Rivedere le regole con i partecipanti ogni anno o quando necessario.

UP AND POP

Scopo: Facilitare le discussioni personali tra i partecipanti. Sviluppare l'attenzione e la coordinazione. Esercitare i colpi delle arti marziali.
Numero di partecipanti: 4+
Non adatto a: persone con disabilità visiva
Fascia d'età: 5+ anni
Materiali: Palloncini
Durata: 15 minuti

Istruzioni

Preparate dei foglietti di carta con le domande. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti. Inserite la domanda nei palloncini e poi gonfiatene un numero pari o superiore al numero di squadre.

Create squadre di due persone. Due squadre gareggeranno l'una contro l'altra e dovranno tenere il pallone in aria in ogni momento utilizzando le tecniche di attacco delle arti marziali.

Livello 1: i partecipanti possono usare calci e pugni per mantenere il pallone in aria.

Livello 2: i partecipanti possono usare solo i pugni per mantenere il pallone in aria.

Livello 3: i partecipanti possono usare solo i calci per mantenere il pallone in aria.

Se il pallone tocca il terreno o uno dei giocatori lo colpisce con una tecnica illegale o con una zona del corpo non consentita, la squadra perdente sarà penalizzata di 30 squat. Inoltre, la squadra perdente dovrà far scoppiare il pallone e rispondere alla domanda contenuta al suo interno.

È possibile ripetere il gioco con una domanda diversa.

Suggerimenti per le domande:

- Siete mai stati vittime di bullismo o avete mai maltrattato qualcuno? Che cosa è successo?
- Quando è stata l'ultima volta che sei stato triste e perché?
- Cosa vorresti cambiare di te stesso?
- Quando è stata l'ultima volta che hai aiutato qualcuno al di fuori della vostra famiglia? Che cosa è successo?

Sentitevi liberi di aggiungere le vostre domande adattandole alle caratteristiche del vostro gruppo.

Suggerimenti e trappole

Avvisare i giocatori di fare attenzione a non usare colpi incontrollati e di prestare attenzione alla distanza tra i giocatori. Cercate di avere squadre equilibrate per rendere il gioco competitivo.

Potrebbe essere utile girare tra i gruppi per incoraggiare la conversazione e fornire idee. Se il gruppo non è ancora legato, è importante creare prima uno spazio sicuro. Iniziate con domande più leggere finché il gruppo non si scalda, per poi passare a domande più personali.

Variazioni

Il numero di giocatori in ogni squadra e il numero di palloni in aria contemporaneamente possono essere regolati in base alle proprie esigenze. Inoltre, è possibile adattare l'attività a diverse disabilità, limitando l'area di gioco.

Se volete conservare i palloncini, potete utilizzare una scatola da cui le squadre possono estrarre le domande.

Se ritenete che il gruppo sia abbastanza creativo, lasciate che siano i vincitori a fare le domande. Se vi piace il caos, aggiungete più squadre con più palloncini di colori diversi allo stesso tempo.

Riflessioni finali

Alla fine dell'attività, fate una discussione di gruppo con i partecipanti. Spiegate lo scopo del gioco. Chiedete loro cosa hanno imparato, come si sono sentiti e se cambierebbero qualcosa del gioco.

SALVA I CIECHI

Scopo: Teambuilding. Sviluppare capacità di fiducia, comunicazione e orientamento. Sviluppare una migliore comprensione dei bisogni e delle difficoltà delle persone con disabilità visive. Imparate a conoscerci. Facilita le discussioni tra i partecipanti.
Numero di partecipanti: 10+
Non adatto a: Persone con problemi di udito. A seconda della configurazione del percorso a ostacoli, può essere difficile per le persone con difficoltà motorie.
Fascia d'età: 10 anni+
Materiali: bende, gesso e ostacoli (coni da allenamento, borse, corde, guanti da boxe, sedie, ecc.)
Durata: 20 minuti

Istruzioni

Preparate un percorso a ostacoli utilizzando i materiali suggeriti. Si possono aggiungere ostacoli da scavalcare o passare sotto, ostacoli mobili, curve ed esercizi di impatto lungo il percorso.

Creare squadre di 5-6 partecipanti. Ogni squadra sarà composta da 3-4 soccorritori, una guida e una vittima.

Il ruolo dei soccorritori è quello di attraversare il percorso a ostacoli seguendo le indicazioni della guida, recuperare la vittima e trasportarla alla partenza/arrivo. I soccorritori non devono toccare gli ostacoli o deviare dal percorso. Ogni errore sarà penalizzato alla fine con cinque squat per tutta la squadra.

Il ruolo della guida è quello di rimanere al punto di partenza e guidare verbalmente i partecipanti. Conterà anche gli errori della squadra.

La vittima rimane inerte e non aiuta o interagisce con i soccorritori.

Spetta a ciascun team designare i ruoli al suo interno e preparare una strategia.

Per aumentare la competitività, due squadre gareggeranno contemporaneamente su tracciati identici. Inoltre, è possibile cronometrare il completamento del percorso. Le squadre con i tempi più alti saranno penalizzate con squat extra o altri esercizi fisici.

Suggerimenti e trappole

Avvisate i giocatori di prestare attenzione alle indicazioni della guida. Assicurarsi che i soccorritori sappiano come trasportare la vittima senza farsi male. Regolate la difficoltà in base alle esigenze dei partecipanti. La disposizione degli ostacoli e la complessità del percorso sono a vostra discrezione.

Variazioni

Se non c'è un numero sufficiente di partecipanti, si può usare un sacco da boxe o un altro oggetto al posto di una vittima umana.

Il gioco può essere svolto anche in squadre di 2 persone e senza vittime. Una persona sarà "la guida" e l'altra "il guidato". Alla fine della gara, possono scambiarsi i ruoli, come in una staffetta, per competere contro altre squadre.

Riflessioni finali

Alla fine dell'attività, confrontatevi in gruppo coi partecipanti. Ponete l'accento su come sono state la comunicazione e la collaborazione all'interno del team. Chiedete loro come hanno deciso i ruoli e la strategia e cosa migliorerebbero. Infine, richiamate l'attenzione sulle persone con disabilità visiva per le quali ogni giorno è una corsa a ostacoli. Sottolineate la necessità di liberare spazio e mantenere l'ordine dentro e fuori la palestra.

L'IMITATORE

Scopo: Insegna ai partecipanti a prestare attenzione agli altri.
Numero di partecipanti: 6+
Non adatto a: Principianti. Persone con disabilità visive.
Fascia d'età: 10 anni+
Materiali: Attrezzatura specifica per lo sport praticato.
Durata: 20 minuti

Istruzioni

Ogni partecipante ha tratti comportamentali ricorrenti mentre pratica il suo sport preferito. Forse si tratta di qualcosa che dovrebbe essere migliorato, come abbassare la mano sinistra quando si tira un pugno con la destra, o di stranezze personali uniche, come tenere la testa leggermente inclinata da un lato mentre si combatte.

Chiedete ai partecipanti di scegliere un compagno da studiare. Devono concentrarsi sull'osservazione dei suoi errori, dei suoi movimenti ripetuti o delle sue stranezze personali. Ogni partecipante studierà un solo collega alla volta senza rivelarne l'identità.

Mettete i partecipanti in coppia e chiedete loro di esagerare ciò che hanno imparato osservando il compagno mentre gli altri guardano. Gli altri cercheranno poi di indovinare chi stanno imitando.

Alla fine, gli "imitatori" si avvicineranno al partecipante scelto, condivideranno le loro osservazioni e, se necessrio, forniranno consigli per migliorare

Suggerimenti e trappole

Tutti devono avere una chiara idea del proprio compito. Esempi di tratti di comportamento ricorrenti in atleti famosi possono chiarire le regole.

I dati personali saranno esagerati, ma non in modo offensivo.

L'attività potrebbe non essere adatta alla maggior parte dei principianti. Poiché non hanno ancora acquisito la padronanza dello sport, sarà più difficile per loro osservare e replicare questi tratti specifici.

Variazioni

Il gioco dell'imitazione può essere adattato ad altri sport non di combattimento. Invece di fare sparring, basta giocare in un modo che possa essere osservato dagli altri

Riflessioni finali

Alla fine dell'attività, confrontati coi partecipanti in una discussione di gruppo. Ponete l'accento su quanto segue:

- L'importanza di osservare gli avversari per ottenere vantaggi di gioco.
- L'importanza di osservare i colleghi per migliorare la tecnica reciprocamente.
- L'importanza dell'osservazione in generale, sia per replicare i comportamenti desiderati, sia per prevenire le azioni indesiderate, sia per riconoscere i sentimenti degli altri. Incoraggiare i partecipanti ad allenare le loro capacità di osservazione, non solo nello sport ma anche in vari aspetti della vita per la crescita e lo sviluppo personale.

TOMBOLA DI RISCALDAMENTO

Scopo: Team building. Sviluppare le capacità motorie.
Numero di partecipanti: 2-20
Non adatto a: persone con disabilità visiva. Almeno un partecipante per squadra(caposquadra) deve essere in grado di vedere.
Gruppo Atàe: 4+ anni
Materiali: 6 coni, 2 cerchi, 12 action card (fogli bianchi con descrizioni o disegni delle attività da completare. Se ci sono giocatori che non parlano la lingua locale, si consiglia di disegnare), 2 fogli di carta A4, 2 penne
Durata: 20 minuti

Istruzioni

L'obiettivo del bingo di riscaldamento è quello di creare un'atmosfera giocosa e felice tra gli studenti prima che svolgano qualsiasi attività fisica, con l'obiettivo principale di promuovere lo spirito di squadra. Per questo motivo, le attività, che sono per lo più fisiche, non hanno bisogno di essere superate. Devono solo essere completate. A ogni giocatore viene chiesto di fare del proprio meglio. In questo modo, anche i giocatori meno allenati o meno esperti non si sentiranno esclusi o responsabili per le prestazioni della propria squadra.

Il gioco richiede anche una buona coordinazione e capacità di valutazione delle distanze per far entrare i cerchi nei coni.

Posiziona i coni a terra a distanze diverse ed etichettali da 1 a 6. Disegna una griglia sui fogli A4, numerando le caselle da 1 a 6 (cartella della Tombola). In alternativa, è possibile stampare le carte come nell'esempio fornito di seguito.

Dividi i giocatori in due squadre. Ogni squadra seleziona un caposquadra.

Un giocatore di ogni squadra, posizionato a due metri dal cono più vicino, si alterna con l'altra squadra per lanciare un canestro su uno dei coni.

Se un giocatore estrae il cono, la sua squadra può cancellare il numero del

cono cerchiato sulla cartella del bingo.

Il caposquadra sceglie una carta dal mazzo delle carte azione. L'attività sulla carta scelta deve essere completata dalla squadra avversaria.

Se il cerchio non entra in un cono o entra in un cono che è già stato selezionato in precedenza, la squadra che ha lanciato il cerchio deve svolgere un'attività. In questo caso, la carta azione sarà scelta dal caposquadra dell'altra squadra.

Alla fine di ogni azione, l'altra squadra lancerà il cerchio.

Vince la squadra che completa tutte e sei le caselle ("Tombola!"), o il maggior numero di caselle, entro il tempo limite assegnato. Se le due squadre hanno completato lo stesso numero di caselle allo scadere del tempo, la partita può terminare in parità.

Esempi di carte azione:

- Fai 10 addominali.
- Corri due giri di palestra.
- Fai flessioni per un minuto.
- Fai 20 flessioni.
- Prova a segnare un canestro.
- Lancia pugni ad aria compressa per un minuto.
- Esegui il maggior numero possibile di calci circolari in aria in un minuto.

Esempio di cartella della Tombola:

1	2	3
4	5	6

Suggerimenti e trappole

Create carte azione con attività di diversi livelli di difficoltà in base all'età e alle abilità dei giocatori.

Se ci sono giocatori con disabilità motorie, dovresti preparare un gruppo di attività adatte in base alle loro capacità motorie.

Consigliamo di incoraggiare i giocatori a fare il tifo per i loro compagni di

squadra mentre giocano. Ai giocatori non deve essere permesso di insultare o denigrare i giocatori di altre squadre.

Variazioni

Il livello di difficoltà può essere aumentato allontanando i coni o posizionandoli a diverse altezze se l'impostazione lo consente.

Se un giocatore è cieco o ha problemi di vista, il giocatore cieco può essere sostituito da un compagno di squadra quando è il momento di lanciare il canestro, oppure il giocatore con problemi di vista può essere aiutato a lanciare il canestro da un compagno di squadra, che fornirà loro istruzioni verbali su come lanciare.

Se non hai coni e cerchi, puoi usare i dadi a sei facce. Se il numero uscito corrisponde ad una casella che è già stata cancellata, il turno passa alla squadra successiva.

Se ci sono giocatori con disabilità motorie per i quali l'istruttore non è in grado di fornire attività fisiche fattibili, può aggiungere una lista di schede con domande relative allo sport praticato dal gruppo. In questo modo, anche gli studenti con disabilità motorie possono giocare. Questo suggerimento si applica solo se i giocatori parlano la lingua locale.

Riflessioni finali

Alla fine del gioco, gli istruttori e i giocatori discuteranno di come è andata. Dovresti spiegare lo scopo del gioco e controllare che tutti capiscano.

Chiedete cosa hanno imparato, come si sono sentiti e se cambierebbero qualcosa del gioco. Se notate che i giocatori sono troppo eccitati, chiedete loro di fare alcuni esercizi di stretching o respirazione durante la discussione per calmarli.

RUGBY FIGHT

Scopo: Lavorare sulla comprensione delle regole e delle istruzioni. Imparare a giocare in squadra. Imparare a conoscere il priprio corpo. Imparare a controllare la propria forza.
Numero di partecipanti: 6-20 (a seconda dello spazio disponibile)
Non adatto a: Persone con disabilità visive. Può essere adattato per le persone con difficoltà motorie a carico degli arti inferiori. Vedi varianti.
Fascia d'età: 6+ anni
Materiali: Un tatami (o uno spazio vuoto o un prato dove poter gattonare in modo sicuro), una palla
Duration: 20 minuti (adattabile)

Istruzioni

Il gioco riunisce i fondamenti del rugby e del wrestling ed è progettato per consentire ai giocatori di acquisire una migliore comprensione del proprio corpo e imparare a controllare la propria forza.

Prima di iniziare, assicurati che l'area di gioco sia pulita e che non ci sia nulla in giro che potrebbe ferire le mani o le ginocchia di qualcuno poiché i giocatori gattoneranno.

Dividete i giocatori in due squadre e dividete l'area di gioco in due spazi uguali.

Il gioco si svolge a terra.

Posizionate una palla al centro dell'area di gioco. Ogni squadra dovrà passarsi la palla almeno tre volte prima di poter provare a segnare una meta.

La palla deve rimanere sempre a terra. Non può essere lanciata, ma solo fatto rotolare da una persona all'altra.

I partecipanti possono muoversi strisciando, rotolando o facendo capriole.

Non è consentito stare in piedi o alzarsi.

I giocatori devono raggiungere la linea di meta nella metà campo avversaria e segnare una meta posizionando la palla dietro la linea di porta con le mani. Se la palla rotola verso la linea di porta senza che qualcuno la tocchi con entrambe le mani, non c'è meta segnata, non si conta il punto e la palla viene messa al centro. Se la palla viene spinta fuori dall'area di gioco, è considerata un "Out" e va alla squadra avversaria, a partire dal punto di uscita.

La squadra avversaria può ottenere il possesso della palla contrastando, trattenendo o lottando per la palla. Quando si lotta per la palla, è consentito solo tirare e spingere. Non sono consentiti pugni o calci.

Il giocatore con la palla deve continuare a muoversi sul campo di gioco e può essere placcato da non più di due avversari contemporaneamente. Se viene creata una mischia con più di tre persone (cioè un giocatore in possesso di palla + due avversari), il gioco viene interrotto. La squadra che ha in mano il pallone riparte dal punto in cui il gioco era stato interrotto.

I giocatori possono aiutare il loro compagno di squadra che possiede la palla marcando o lottando con gli avversari in modo che la persona che tiene la palla possa muoversi con più facilità e/o passare la palla più facilmente ai compagni.

I giocatori devono stare attenti a non ferirsi a vicenda e a non usare una forza eccessiva.

La partita termina quando una delle due squadre raggiunge il numero di mete stabilito all'inizio (ad esempio, cinque mete) o quando la squadra raggiunge il maggior numero di mete in un determinato tempo.

Suggerimenti e trappole

È importante ricordare ai giocatori che si tratta di un gioco di squadra e che tutti devono lavorare insieme.

L'allenatore fungerà da arbitro e dovrà controllare che le regole siano rispettate, in particolare, che chi ha in mano il pallone non si muova alzandosi in piedi e che non più di due avversari lo contrastino. Può capitare che chi ha la palla si ritrovi con tutti i giocatori (avversari e compagni) sopra, in una sorta di tutti contro tutti.

Consiglia ai giocatori di placcare gli avversari in anticipo, per farli lottare e per liberare il campo di gioco in modo che il giocatore che tiene la palla possa

passarla.

Assicurati che la palla venga passata almeno tre volte prima di raggiungere la linea di meta, altrimenti la meta non è valida.

Variazioni

Quando i giocatori si sono impratichiti ed hanno migliorato nel gioco, puoi cambiare la regola del "massimo due giocatori che affrontano chi ha la palla" aumentando a tre o quattro giocatori. Questa regola aumenterà la pressione su coloro che detengono la palla che si troveranno ad affrontare un maggior numero di avversari contemporaneamente. Dovranno quindi escogitare strategie diverse per raggiungere la linea di porta.

Se la partita finisce in stallo perché nessuna delle due squadre riesce a fare tre passaggi, puoi rimuovere questa regola suggerendo che solo un giocatore cerchi di raggiungere la linea di meta mentre i suoi compagni di squadra lavorano insieme per tenere a bada gli avversari e creare un percorso sicuro verso la linea di meta.

Se ci sono giocatori con difficoltà motorie alla parte inferiore del corpo, ai giocatori può essere chiesto di muoversi rotolando o tirandosi solo con le braccia. In alternativa, i giocatori possono sedersi sul campo di gioco e la palla può essere fatta rotolare da un compagno di squadra all'altro, cercando di impedire alla squadra avversaria di intercettarla. Dalla posizione seduta nel punto scelto, ogni giocatore può muovere la parte superiore del corpo e le braccia per cercare di prendere la palla.

Riflessioni finali

Alla fine del gioco, gli istruttori e i giocatori discuteranno e analizzeranno le strategie utilizzate. Cercate di aiutare i partecipanti a riconoscere i loro punti di forza e di debolezza in base a ciò che è emerso durante l'attività.

Questo gioco può spesso finire con i giocatori che diventano aggressivi e si concentrano più sul wrestling che sul seguire le regole. Quando un giocatore viene placcato da uno o più avversari, prova emozioni diverse. Può essere importante analizzare ciò che hanno provato, fisicamente ed emotivamente, durante le diverse fasi del gioco.

Chiedete ai giocatori se erano consapevoli di quanta forza stavano usando e se hanno calibrato la forza in base all'avversario che stavano di volta in volta affrontando.

I QUATTRO CANTONI

Scopo: Riscaldamento. Sviluppo della leadership. Sviluppo della velocità e delle capacità motorie.
Numero di partecipanti: 9+ (preferibilmente in multipli di tre)
Non adatto a: Persone con difficoltà motorie sia agli inferiori che superiori.
Fascia d'età: 4+ anni
Materiali: 3 palline da tennis, 7 coni, 1 cronometro, 4 set di bavaglini (opzionali)
Durata: 20 minuti (regolabile)

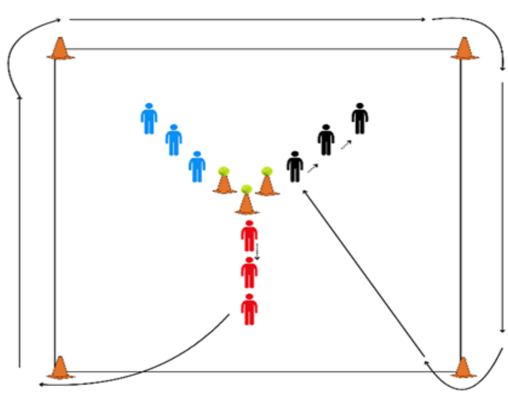
Istruzioni

Dividi i giocatori in tre squadre.

I giocatori devono allinearsi dietro un cono. Vedere il diagramma.

Al segnale, il primo giocatore di ogni squadra prende la pallina da tennis e la passa, in un modo specifico deciso dall'allenatore, al giocatore dietro di lui, e così via, fino a quando la pallina non raggiunge l'ultimo giocatore della linea.

Non appena l'ultimo giocatore riceve la palla, prende la palla e corre in senso orario intorno alle altre squadre (intorno all'esterno dei coni che formano il



quadrato) fino a raggiungere l'inizio della linea della squadra immediatamente alla sua destra (ad esempio nel diagramma, il giocatore rosso si ferma davanti alla squadra nera).

Una volta che sono in testa a questa nuova linea, passano la palla al giocatore dietro di loro. Il gioco continua fino a quando tutti i giocatori hanno corso intorno ai quattro angoli e l'intera squadra ha cambiato posizione. Ogni squadra si troverà nella linea posizionata a destra della linea di partenza e il round è completo.

L'allenatore decide quanti round devono essere giocati e in che modo i giocatori devono passarsi la palla ad ogni nuovo round. Per esempio:

- Nel primo round, possono passarlo attraverso le gambe.
- Al secondo turno, possono passarselo sopra le teste.
- Nel terzo round, possono passarlo ruotando a destra.
- Nel quarto round, possono passarlo ruotando a sinistra.

Prima di iniziare, fai un paio di test per assicurarti che i partecipanti capiscano il gioco.

Una volta che le regole del passaggio della palla sono chiare, aggiungi regole extra su come i giocatori possono muoversi quando corrono per il quadrato, come ad esempio:

- Il giocatore che corre intorno al quadrato deve saltare su un piede.
- Il giocatore che corre intorno al quadrato non può usare le mani (quindi dovrà trovare un modo alternativo per portare la palla).
- Il giocatore che corre intorno al quadrato deve tenere le braccia e le mani dietro la schiena.
- Il giocatore che corre intorno al quadrato deve correre bendato, guidato dai suoi compagni di squadra, che possono solo urlare le loro istruzioni.

Una volta che tutti hanno compreso le regole del gioco, cronometra ogni squadra. È possibile aggiungere più giri a ogni sessione. Le squadre saranno stimolate a migliorare e a battere i tempi precedenti.

Suggerimenti e trappole

Gli istruttori fungeranno da arbitri e si assicureranno che le regole vengano

rispettate, soprattutto se i giocatori sono giovani. Può essere utile aiutare i partecipanti più giovani, che potrebbero avere difficoltà a comprendere le istruzioni date.

Variazioni

La parte di corsa del gioco intorno ai coni, può includere anche esercizi specifici per lo sport. Ad esempio, ogni volta che un giocatore raggiunge un cono, deve eseguire dieci calci frontali, eseguire cinque pugni "ganci", muoversi facendo due ruote, ecc.

Se nel gruppo ci sono giocatori ipovedenti, un compagno di squadra potrebbe accompagnarli durante la corsa, oppure tutti i giocatori potrebbero essere bendati in modo che siano tutti ugualmente "abili".

È possibile aggiungere un giro extra in cui la palla deve essere trasportata sopra un bicchiere di plastica o di carta rovesciato. Se la palla cade, il giocatore deve tornare al punto di partenza. In questo modo, si riduce l'impatto dei giocatori che corrono veloci perché il giro intorno al quadrato diventa un giro basato sulla loro capacità di non far cadere la palla piuttosto che sull'abilità nella corsa.

Riflessioni finali

Alla fine della partita, gli allenatori e i giocatori discuteranno e analizzeranno le strategie utilizzate. Cercate di stimolarli a riconoscere i loro punti di forza e di debolezza in base a ciò che è emerso durante l'attività.

Durante il gioco, alcuni giocatori saranno più veloci di altri, il che può diventare stressante per i corridori più lenti. Potrebbero pensare che sia colpa loro se la loro squadra arriva ultima. Esaminate queste emozioni con il gruppo e discutete su come affrontarle positivamente.

STAFFETTA DELLA FORTUNA

Utilizzo: Riscaldamento. Sviluppare la velocità e le capacità motorie.
Numero di partecipanti: 4-40
Non adatto a: Persone con problemi motori o fragilità ossea o muscolare. Può essere adattato per persone con disabilità visive. Vedi varianti.
Fascia d'età: 5 anni+
Materiali: 100 stampe/disegni rappresentanti: 25 cerchi, 25 quadrati, 25 rombi, 25 triangoli (i fogli devono essere piegati in quattro, in modo che il loro contenuto non possa essere visto), 4 bandiere stampate rappresentanti un cerchio, un quadrato, un rombo, un triangolo (le bandiere della squadra), 1 contenitore grande (questo può essere un cono posto a testa in giù, una scatola di scarpe o similare)
Durata: 15 minuti

Istruzioni

Questo gioco crea una competizione tra squadre in cui vincere o perdere dipende principalmente dalla fortuna piuttosto che dalle abilità dei singoli membri della squadra. Pertanto, tutti possono dare il meglio di sé senza sentirsi in colpa se la propria squadra perde. Lo scopo del gioco è quello di raccogliere il maggior numero di carte e la squadra che colleziona il maggior numero di carte con il simbolo della propria bandiera, vince.

Posizionare le stampe/disegni all'interno di un contenitore che verrà poi posizionato al centro dell'area di gioco.

Dividete i giocatori in squadre (da due a quattro, a seconda del numero di giocatori) e chiedi ad ogni squadra di nominare un caposquadra.

Ogni caposquadra sceglie una bandiera (foglio con un simbolo). Il simbolo sulla bandiera deve essere tenuto segreto a tutti i giocatori. La bandiera è posta a terra, a faccia in giù, dietro ogni squadra. Nessuno, compresi i caposquadra, deve conoscere il simbolo della propria squadra fino alla fine della partita.

Le squadre si posizionano da cinque a dieci metri di distanza dal contenitore coi biglietti a seconda dello spazio disponibile. Ogni squadra posa la propria bandiera e crea la propria “base di partenza”. Il posizionamento delle squadre sarà una di fronte all’altra se ci sono due squadre, in un triangolo se ci sono tre squadre, o agli angoli di un quadrato se ci sono quattro squadre. Il contenitore sarà posizionato al centro alla stessa distanza da ogni squadra.

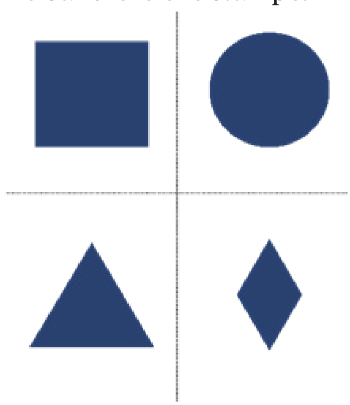
Al via, un membro di ogni squadra dovrà avvicinarsi al contenitore gattonando, prelevare una stampa/disegno e portarla (sempre gattonando) alla propria base, battendo un cinque al compagno che lo sta aspettando per partire a sua volta. Si fa quindi una staffetta.

Al termine della partita, tutte le stampe/disegni all’interno del contenitore saranno state prese e suddivise nelle squadre partecipanti. Ogni squadra avrà un numero diverso di stampe a seconda della velocità dei propri giocatori.

Ogni squadra gira la propria bandiera per vedere qual è il simbolo della propria squadra.

I capisquadra contano un punto per ogni stampa/disegno raccolto con il loro simbolo sopra. Vince la squadra che totalizza il maggior numero di punti.

Esempio di forme per le bandiere e le stampe:



Suggerimenti e trappole

Concedi qualche minuto a ogni team per creare una strategia.Ti consigliamo di incoraggiare i partecipanti a fare il tifo per i loro compagni di squadra. Ai giocatori non deve essere permesso di insultare o denigrare i giocatori di altre

squadre.

Variazioni

Il percorso dalla base di partenza (punto di partenza) al contenitore contenente i disegni può essere accorciato o allungato a seconda delle capacità dei giocatori. La corsa a gattoni può essere sostituita dalla corsa normale o da altri modi di muoversi (camminata del gambero, salto della rana, strisciata del serpente, ecc.). Possono anche essere aggiunti ostacoli lungo il percorso.

Per i giocatori con disabilità visive, lo spostamento dalla base di partenza al contenitore con le stampe/disegni potrò essere effettuato a coppie (almeno un giocatore vedente per coppia). In alternativa, possono essere posizionati elementi tattili a terra lungo il percorso da utilizzare come guida (ad esempio strisce di gomma o corde che possono essere sentite e usare come traccia da seguire)

Riflessioni finali

Alla fine del gioco, chiedi ai partecipanti cosa hanno imparato, come si sono sentiti e se cambierebbero qualcosa del gioco. Se noti che i giocatori sono troppo esaltati, fai esercizi di stretching o di respirazione per calmarli prima della discussione.

SASSO, CARTA, FORBICI

Scopo: Teambuilding. Sviluppare la collaborazione.
Numero di partecipanti: 4-10 (numero pari di partecipanti)
Non adatto a: Persone con disabilità visive. Almeno un giocatore per squadra (caposquadra) deve essere in grado di vedere
Fascia d'età: 4 anni+
Materiali: 6 (o più) cerchi grandi da posizionare sul pavimento, 2 coni di colore diverso, stampe/disegni contenenti le sfide (dimenioni pari a metà dei cerchi circai).
Durata: 15 minuti

Istruzioni

Il gioco si basa in parte sulla fortuna e in parte sulle abilità dei giocatori. Ha lo scopo di incoraggiare i giocatori a fare del loro meglio nelle attività fisiche di squadra, rendendoli consapevoli che la vittoria o la sconfitta dipendono anche, in parte, dalla fortuna.

Posiziona i cerchi sul pavimento, formando un percorso.

Dividi i giocatori in due squadre. Dai a ogni squadra un cono. Il cono fungerà da pedina, rappresentando la posizione della loro squadra sul percorso.

Le stampe/disegni con le sfide sono posizionati all'interno dei cerchi, partendo dal primo cerchio e alternando un cerchio con la sfida e un cerchio vuoto. L'ultimo cerchio sarà vuoto.

Le sfide possono essere esercizi basati sulla forza o sulle abilità e devono essere completate in coppia. L'allenatore sceglierà le sfide in base allo sport praticato dal gruppo, all'età dei giocatori e alle capacità fisiche. Le sfide devono essere chiare e facilmente comprensibili.

Le squadre devono attraversare il percorso, completando le sfide lungo il percorso e raggiungendo la fine.

Le due squadre si posizionano in due file, una di fronte all'altra. Ogni persona forma una coppia con la persona in piedi di fronte a lei. Al via, ogni coppia gioca a sasso, carta e forbici (sasso batte forbici, carta batte sasso, forbici batte carta). Ogni vittoria individuale equivale a un punto per la squadra. La squadra con il maggior numero di punti sposta il cono in avanti di una posizione mentre l'altra squadra rimane al suo posto.

In caso di parità, si gioca un secondo turno. In caso di parità per tre turni di fila, ogni squadra avanzerà di un cerchio.

Quando una squadra avanza e atterra su un cerchio contenente una sfida, l'intera squadra deve lavorare insieme per completare il compito. Se la squadra completa la sfida, può spostare il suo cono sul cerchio successivo (che sarà vuoto). Se la squadra non completa la sfida, la squadra rimarrà al suo posto e ritenterà la sfida al turno successivo, quando vinceranno la sfida a sasso, carta, forbici.

Una volta tentata la sfida, le squadre giocano un altro giro di sasso, carta, forbici e procedono come spiegato sopra.

Vince la squadra che esce dal percorso.

Esempi di attività:

- Dribblare la palla come nel basket: far rimbalzare la palla dieci volte senza farla cadere.
- Entro un tempo assegnato, tira almeno 15 calci circolari a uno dei tuoi compagni di squadra, che dovrà abbassarsi e schivare i calci.
- Lavorando in coppia con un compagno di squadra, attraversando la palestra e tenendo una palla tra le spalle, senza farla cadere.
- Lavorando in coppia con un compagno di squadra facendo la carriola.

Suggerimenti e trappole

Ti consigliamo di incoraggiare i giocatori a fare il tifo per i loro compagni di squadra mentre giocano. Gli istruttori aiuteranno i membri delle squadre a comunicare meglio e in modo più efficace. Seleziona attività impegnative ma realizzabili. Ricorda ai giocatori che devono lavorare insieme, scoprire i punti di forza di ognuno e sfruttarle al meglio.

Variazioni

Per giocare più a lungo puoi aggiungere più cerchi e sfide.

Se non hai cerchi e coni per il percorso, puoi dividere le sfide in due pile. Ogni volta che una squadra vince un round a sasso, forbici, carta, pescherà una carta con la sfida.

Le attività non devono necessariamente portare a un risultato specifico. Potrebbero essere semplici esercizi fisici da eseguire o esercizi basati sulle abilità. In questo caso, la sfida sarà sempre considerata superata.

Riflessioni finali

Alla fine del gioco, gli istruttori e i partecipanti ci confronteranno per analizzare le strategie utilizzate. Aiutate i partecipanti a riconoscere i loro punti di forza e di debolezza e aiutateli a trovare suggerimenti da dare ai loro compagni di squadra per aiutarli a migliorare.

Alla fine, ricordate ai giocatori di congratularsi a vicenda. Gli istruttori chiederanno ai partecipanti un riscontro sull'attività e cosa hanno provato durante il gioco.

Storie di successo

Di fronte a un titolo come questo, la maggior parte delle persone probabilmente si aspetterebbe di trovare storie di avventure, di esperienze oltre il credibile. Tuttavia, una storia di successo è, nella maggior parte dei casi, realizzata da persone comuni che hanno un piano e tanta determinazione. È un percorso o una serie di eventi che portano a risultati. Successo significa attribuire valore a questo risultato in base a quanto viene apprezzato o riconosciuto dagli altri.

La parola "successo" affonda le sue radici nella parola latina "successum", che significa evento, e ci ricorda che il punto di partenza di una storia di successo è un elemento neutro, qualcosa che è accaduto.

Spesso leggiamo articoli o ascoltiamo resoconti di storie di successo e ne rimaniamo affascinati perché assomigliano a una favola. Una storia, soprattutto una storia di successo, non deve mai essere di evasione. Deve condividere qualcosa di reale, qualcosa di vero. L'ambito entro il quale i narratori scrivono si estende dai puri fatti alla pura finzione. E così, gli eventi sono distorti e costruiti ad arte, scritti in modo impeccabile e ricoperti di zucchero per creare storie di successo. A questo punto, il successo di una storia diventa una storia di successo. Dietro questo semplice cambiamento nel posizionamento delle parole si nasconde uno spostamento nell'approccio alla storia, da orientato a descrivere un successo a orientato ossessivamente al raggiungimento della fama.

Nel nostro approccio nel raccontare queste storie di successo, abbiamo cercato di tenere a mente i fatti tenendo sempre presente la verità. Non sono romanzati. Sono storie vere di persone vere che ci hanno permesso di rendere pubbliche le loro esperienze. In questo capitolo Il Cassetto dei Sogni ha deciso di riunire le sue storie come narrazioni in terza persona scritte da una prospettiva organizzativa, mentre Kyodai ha scelto di presentarle come narrazioni in prima persona dei protagonisti che ha preso la forma di un'intervista.


BENNY
FIGHT ACADEMY

Benjamin Adekunle Miron Adegbuyi

Secondo classificato Glory Heavyweight Grand Prix: 2018
Vincitore del torneo Glory Heavyweight: 2015, 2016, 2018
Glory Fight dell'anno: 2018, 2020
Nomination Glory K.O. dell'anno: 2018
Glory Miglior Nuovo Talento Secondo classificato: 2014

La mia storia è semplice. È la storia di un ragazzo cresciuto ad Aiud, nella contea di Alba, nato a Cluj Napoca da genitori di diverse nazionalità. Mia madre rumena e mio padre nigeriano si sono conosciuti a Cluj durante il college. Ho vissuto in Nigeria per un bel po', ma dopo che i miei genitori si sono separati sono tornato in Romania.

Negli anni '90, subito dopo il comunismo, ero un po' speciale. Ero un ragazzo di colore in una comunità bianca in una città molto piccola. A quel tempo, mia madre pensò che sarebbe stata una buona idea per me imparare un po' di autodifesa, così mi portò a praticare il karate. L'ho fatto solo per tre-quattro anni, ma sono rimasto appassionato dalle arti marziali.

Successivamente ho trascorso un lungo periodo in cui non ho più praticato sport di contatto. Ho provato a giocare a calcio, ma non mi è piaciuto. Ho provato anche a giocare a basket, dove ero un po' più bravo, ma quando i miei genitori si sono trasferiti dalla Romania, erano esitanti a lasciarmi restare da solo per continuare con il basket. Mi sono dovuto trasferire in Italia con mia madre, dove per un breve periodo mi sono dilettato anche nella boxe.

A 22-23 anni ho iniziato a fare kickboxing, ma non in modo organizzato. Mi ero già trasferito a Cluj Napoca e mi allenavo principalmente con gli amici. Avevamo un allenatore, Flaviu Moldovan, che si allenava in America e periodicamente veniva nel Paese e teneva allenamenti per noi.

Gli eventi del K1 di quel periodo hanno avuto una grande influenza su di me. Mi è piaciuto guardare Remy Bonjasky, Peter Aerts e Ray Sefo. Avevo un amico a Cluj Napoca e spesso, quando gli ottavi di finale si svolgevano in Giappone, andavo a casa sua e trascorrevamo insieme la notte. Puntavamo la sveglia per svegliarci di notte e guardare gli incontri in TV. Tutte queste esperienze combinate mi hanno fatto amare sempre di più questo sport. Mi sono sempre lasciato trasportare dal vento, adattandomi ovunque la vita mi portasse. Credo che sia così che l'adattabilità è diventata parte di me. Mi sono trasferito a Bucarest per praticare sport. All'età di 26 anni, ho deciso di prenderlo più sul serio. Qualcuno che mi vedeva in palestra e con il quale ogni tanto parlavo mi suggerì di diventare un atleta professionista. È stato allora che ho pensato: "Ehi, perché no? Proviamolo. Non ho niente da perdere. È stata come una sfida per me. Allora c'erano solo 2 o 3 buone palestre di kickboxing in tutta la Romania e, tramite un amico, sono riuscito a raggiungerne una.

È stato un viaggio piuttosto duro. All'inizio lo sport non paga. Ho avuto la fortuna di avere i miei genitori, mia sorella, i miei amici... ho lavorato, ho fatto ogni tipo di attività, ho lavorato come guardia del corpo. Ho dovuto lavorare in quel periodo per mantenermi e allenarmi tranquillamente. Solo più tardi mi sono fatto conoscere e ho cominciato ad avere degli sponsor.

Credo che, in generale, gli sport ad alto rendimento richiedano molti sacrifici. Stare lontani dai propri cari durante i ritiri, non andare in discoteca o non partecipare alle feste da adolescenti sono cose a cui molte persone non sono disposte a rinunciare. E nota, queste cose fanno la differenza.

Mi è stato chiesto se avessi mai voluto smettere e l'ho sentito dire da molti atleti. Non mi era mai capitato, nemmeno quando ho avuto due o tre sconfitte di fila. Forse perché ho iniziato tardi, sapevo cosa volevo fare. Forse è anche una mia caratteristica quella di non mollare mai. Volevo essere l'unico rumeno a raggiungere questo livello e mantenerlo a lungo termine. Considerando che sono, credo, l'unico atleta rumeno che ha iniziato lo sport di performance all'età di 26 anni, sono riuscito a collezionare alcuni titoli nella mia carriera. Penso che il risultato più importante sia essere riuscito a rimanere tra i primi 10 migliori al mondo per dieci anni, più precisamente sette anni al primo posto, seguiti da tre anni tra i primi quattro.

So di avere fan giovani e voglio davvero che sappiano che quando ami qualcosa, l'età non conta. Ne sono la prova vivente. A 26 anni, quando altri atleti si ritiravano da questo sport, io avevo appena iniziato. Adesso ho 39 anni e quest'anno ero tra i primi 10 al mondo. Penso di essere un esempio per i giovani e spero di stimolarli a seguire le mie orme. Lo sport mi ha cambiato la vita. Mi ha equilibrato, mi ha disciplinato e mi ha modellato nella persona che sono oggi. Quando ero ragazzo, lontano dai miei genitori, c'erano molti momenti in cui avrei potuto prendere la strada sbagliata.

Ora ho un figlio e sono più attento. Quando è nato è stato il momento più felice della mia vita. Mi sono reso conto che ero passato ad un altro livello. Entrambi, io e mia moglie, cerchiamo di instillare in lui l'importanza di essere gentili, giusti e di avere dei principi. Se riesci a trasmettere questo alle persone con cui lavori, in qualunque campo, credo che avrai successo nella vita.

Certo, non è facile. Ho avuto momenti in cui sono salito sul ring con grande sicurezza e momenti in cui sono salito con dubbi e con la paura della delusione. È un mix di sentimenti, ma la maggior parte delle volte, ovviamente, ho avuto una mentalità vincente, la gioia di esibirmi e un desiderio di mostrare al mondo ciò che ho imparato lungo il percorso. Quando entri sul ring devi essere una macchina da combattimento. Fuori per strada sono una persona diversa: un padre di famiglia, calmo, difficile da fare arrabbiare, gentile, emotivo. I miei amici a volte mi dicono che dovrei essere più cattivo, ma penso che sia proprio quello che sono.

La pressione e la paura della delusione sono aumentate man mano che scalavo la classifica. Credo che derivi dalla nostra cultura. Come rumeni, ci preoccupiamo molto di ciò che dice la gente. Ho avuto l'opportunità di lavorare con tanti atleti e allenatori provenienti da diverse parti del mondo, e ho notato che solo noi siamo così interessati a ciò che dicono gli altri, a ciò che accade e a come le persone ci percepiscono. Penso sempre a quello che dicono, a come mi guardano e a cosa pensano gli altri di me. Probabilmente viene dalla mia infanzia perché ero diverso. Quando ero piccolo c'erano episodi di discriminazione e meschinità. E anche adesso, da adulto, continuo a incontrare un odio ingiustificato basato sul colore della mia pelle o sulla mia nazionalità. Non mi riguarda più. Probabilmente perché ormai sono maturo e lo capisco. Tuttavia, quando

ero più giovane, ero arrabbiato quando mi chiamavano "Corvo", "Blackie" o mi dicevano "Vattene da qui!". Forse dovremmo concentrarci di più su noi stessi. In un certo senso, potrei dire che essere diverso, essere un ragazzo nero in una società di persone bianche, era un vantaggio. Non saprei dire se è uguale per tutti. Potrebbe anche essere una mia caratteristica vedere il lato positivo. Molte persone volevano essere mie amiche e direi che questo mi ha aiutato.

Credo che la decisione più difficile che prenderò sarà quando andrò in pensione. Non ho ancora compiuto completamente il passaggio da atleta ad allenatore. Mi piacerebbe rimanere attivo per un altro anno o due. Ho ancora un contratto con lo sponsor migliore per un altro anno e mezzo e non posso dire cosa succederà dopo, se firmerò di nuovo o meno. Mai dire mai. Sento che ho ancora qualcosa in me da dare.

Per quanto riguarda il coaching, è piuttosto impegnativo. A volte penso che potrei chiedere troppo ai miei atleti. Li confronto con me stesso. C'è anche l'incapacità di poter intervenire rimanendo seduto a bordo ring. Come allenatore, non puoi entrare nella mente dell'atleta, anche se vedi le cose in modo diverso. E mi rendo conto di quanto sia difficile per la famiglia. Le emozioni sono più grandi che nei miei combattimenti. Quando salgo sul ring, ad un certo punto, suona la campana e le emozioni scompaiono. Devo combattere. Da allenatore è un'emozione continua. Urli, ma loro non ti sentono. Vuoi che facciano qualcosa, ma non ascoltano. È molto difficile. C'è molta frustrazione.

C'è anche un po' di pressione da parte dei genitori, ma cerco sempre di ricordare che non dipende da me. Dipende dagli atleti. Ovviamente dipende anche da me, magari al 10%, al 20%, diciamo fino al 40%. Dipende da cosa insegno e dalla mentalità e serietà che riesco a infondere. Ma per la maggior parte dipende da loro. Tu sei l'unico che può diventare un campione. Nessun altro può.

Credo che noi, come allenatori, dovremmo sforzarci di essere persone migliori, perché tutto inizia da lì. Non dovremmo concentrarci tanto sull'aspetto materiale e dovremmo avere una mentalità più aperta. Quando ami qualcosa e lo fai con piacere, non ti aspetti qualcosa di materiale in cambio. Se riesci a essere una persona migliore, più indulgente e più comprensiva, seguirà sicuramente il successo economico.

Credo che ognuno veda il successo in modo diverso. Alcune persone si con-

centrano sulle cose materiali, mentre altre cercano la felicità. Per me è un mix. Non penso che l'uno possa esistere senza l'altro. Puoi essere felice e in salute con una bella famiglia, ma se ti mancano le necessità materiali, qualcosa sembra incompleto. Oppure puoi avere tutto ciò che desideri, ma se non sei felice o in salute, ancora una volta, non funziona. Si tratta di trovare un equilibrio.

Gestisco un'accademia e cerco di formare i ragazzi, di disciplinarli, e quando dico disciplina, intendo vera disciplina. Ci tengo molto a questo, e ho delle regole chiare. Credo che essere puntuale, rispettare i tuoi colleghi e l'allenatore e saper ascoltare ti aiuterà lungo il percorso.



Andreea Chițu

Campionato del mondo: Argento (2014; 2015), Bronzo (2011)
Campionati Europei: Oro (2012), Argento (2013; 2020), Bronzo: (2014; 2016)
Olimpiadi: 7th (2016)

Ho praticato sport per tutta la vita. I miei genitori mi portarono a fare ginnastica quando avevo tre anni perché era il tempo di Nadia Comăneci. Penso che la maggior parte delle ragazze all'epoca andasse a fare ginnastica, e io non facevo eccezione. Mi è piaciuto, ma per qualche motivo che non riesco a ricordare, alla fine ho smesso. Poi, mi sono dilettata con la pallamano per un po' e, all'età di 9 anni, alcuni allenatori di judo sono venuti nella nostra scuola per scovare potenziali atleti. Sono andata principalmente per curiosità. Penso che ciò che mi ha affascinato di più sia stata l'idea di combattere. Ho continuato per quasi tutti i miei anni scolastici. All'inizio sembrava divertente perché giocavamo molto. Avevamo una sala molto grande con tatami, tralicci, corde e palline. Così rimasi a lungo, giocando e imparando il judo allo stesso tempo.

Non mi rendevo conto che stavo eccellendo. Sono diventata campionessa nazionale nella mia fascia d'età dopo essermi allenata nel judo per circa 3 o 4 anni. Dopo quel campionato, un allenatore del centro nazionale di Cluj è venuto e mi ha chiesto se volessi allenarmi a livello agonistico in un ambiente strutturato.

Non sono sicura di quali discussioni abbiano avuto i miei genitori all'epoca. Penso che sia stata una decisione difficile per loro lasciarmi andare all'età di 14 anni. Nemmeno io mi rendevo conto di cosa volesse dire. Ero solo felice che mi fosse stata data l'opportunità di praticare sport in un modo molto più serio.

È così che sono partita per Cluj all'età di 14 anni. Il primo anno è stato piuttosto impegnativo. Mi ero allontanata da mia madre, che faceva assolutamen-

te tutto per me, e quando sono arrivata lì, ho dovuto imparare a pulire la mia stanza e il mio armadio, a lavarmi i vestiti e prendermi cura di me stessa. Penso che questa sia stata la sfida più grande. Inoltre, ero circondata da estranei e le sessioni di allenamento erano molto più impegnative. Ma a poco a poco, con l'aiuto delle persone e della famiglia, sono riuscita ad adattarmi e a rimanere lì per circa 20 anni.

Quando me ne sono andata di casa, non c'erano i cellulari. Ricordo che quasi ogni sera, a un'ora prestabilita dopo l'allenamento, andavo a un telefono pubblico e aspettavo che squillasse. È così che parlavamo. I miei genitori non avevano idea di cosa fossero gli sport agonistici, ma probabilmente gli allenatori riferivano loro: "Ha del potenziale", "Ha delle qualità".

Devono aver soppesato i pro e i contro: "Dovremmo sostenerla nello sport o dovremmo portarla a casa perché è difficile per lei e difficile per noi?" Alla fine, hanno preso la difficile decisione di lasciarmi andare a vivere con degli sconosciuti.

Ora che sto iniziando a capire cosa significa essere un genitore, mi rendo conto che hanno dovuto prendere una decisione difficile. Lasciare che tua figlia di 14 anni si trasferisca a 500 chilometri di distanza. Non poterla vedere quando vorresti. Non averla a casa per i fine settimana e poterle parlare solo una volta al giorno da un telefono pubblico. Deve essere stato davvero difficile. Ero un po' egoista perché tutto ciò a cui riuscivo a pensare era la mia performance. Solo anni dopo, mia madre mi disse che non riusciva a smettere di piangere il giorno in cui me ne andai. Tutti abbiamo fatto sacrifici per i risultati che ho raggiunto.

Al giorno d'oggi, penso che sia più facile rimanere in contatto con tuo figlio, ma credo che sia più difficile convincerlo che certi sacrifici valgono la pena. Ai miei tempi, c'erano anche ragazze che, di tanto in tanto, chiamavano i loro genitori e dicevano loro di venire a riprenderle a casa. I genitori arrivavano, parlavano con loro, le incoraggiavano e, alla fine, le ragazze rimanevano.

E' stata dura. Ero circondata da ragazze che volevano tutte la stessa cosa: eccellere. Eravamo circa 30-40 nel dormitorio. Abbiamo condiviso le camere a gruppi di 3 - 4 ragazze. Inevitabilmente, c'erano conflitti tra di noi. Immagino che questo sia stato uno dei motivi per cui volevano tornare a casa. A casa non c'erano conflitti, non c'era lotta per un posto nelle competizioni, non c'erano pulizie.

Inoltre, c'erano gli allenatori che ti spingevano sempre e a volte urlavano. A casa, mamma e papà non urlavano mai. In un certo senso, era la sopravvivenza del più forte. Ognuno di noi ha trovato il proprio modo di affrontare e motivare se stesso, e tutti alla fine abbiamo capito perché eravamo lì e cosa dovevamo fare. Siamo andati avanti così, con tutto: con la scuola, con lo sport e con la nostalgia di casa.

A scuola, andavamo a lezione il lunedì, il mercoledì e il venerdì una settimana e poi il martedì e il giovedì della settimana successiva. Dovevamo anche andare a scuola per le verifiche e gli esami. A volte perdevamo la scuola per le competizioni, ma poi recuperavamo il lavoro. Gli insegnanti erano generalmente comprensivi. Ora, da quello che sento dai miei atleti, la maggior parte delle scuole non permette agli studenti di perdere le lezioni a meno che non frequentino una scuola incentrata sullo sport.

Sono riuscita a rimanere nello sport agonistico per circa 20 anni. Ognuno vede il lato glamour: i viaggi, le medaglie, il podio. Ma ci sono molte cose che accadono dietro le quinte che rendono difficile arrivare in cima. Non solo in Romania. Ovunque, le persone hanno due mani e due gambe e affrontano le stesse sfide. Non importa se sei nato in Germania, in Italia o in qualsiasi altro luogo. Ok, forse le opportunità sono un po' migliori rispetto alla Romania, ma per eccellere nello sport, devi prima avere la giusta mentalità, la spinta e alcune persone che ti guidino nei momenti difficili. Penso che il momento di maggior impatto sia stato quando, nel 2011, ho vinto la medaglia di bronzo ai Campionati del Mondo. Poi, nel 2012, ho vinto l'oro ai Campionati Europei e mi sono qualificata per le Olimpiadi. È stato un risultato che non avrei mai nemmeno sognato. È arrivato come risultato di anni di duro allenamento e mi ha fatto capire che vale la pena continuare a spingere e che le cose incredibili possono accadere quando meno te lo aspetti.

Lo sport mi ha insegnato che non importa quanto sia difficile, devi andare avanti. Niente nella vita è facile. Anche se pensi di non farcela più, ci saranno tempi più facili davanti a te. A volte, siamo incoraggiati a provare molte cose diverse, il che è fantastico, ma penso che sia anche importante rimanere fedeli a qualcosa anche quando diventa difficile. A un certo punto potrebbe non piacerti, ma concedigli un giorno in più. Forse domani sarà diverso. Forse c'è un giorno,

un mese, un periodo in cui non ti piace nemmeno camminare. Ma penso che dovresti cercare di superare il primo ostacolo. Ok, se ancora non ti piace o pensi che non faccia per te, allora puoi arrenderti, ma non al primo ostacolo.

La costanza è fondamentale nell'allenamento. Devi rimanere in buona forma fisica ed evitare di avere alti e bassi nella tua preparazione. Penso che questa sia la prima cosa che ogni aspirante atleta dovrebbe imparare. Credo che l'allenamento costante per un buon periodo di tempo sia ciò che porta alle prestazioni.

Quando ti fai male, devi prenderti almeno due settimane di riposo, due settimane in cui non puoi allenarti. Poi, devi prendertela comoda, e per almeno un mese non puoi allenarti a pieno regime. È un mese che ti fa tornare indietro, e poi devi lavorare sodo per tornare allo stesso livello. Fortunatamente, non ho avuto lesioni gravi fino all'età di 28 anni. Credo di essere stata fortunata che la mia genetica fosse a posto. Forse mi ha aiutato anche il fatto di essere cresciuta in campagna e di aver "mangiato sporcizia", il che mi ha fortificato. Ho subito alcune lesioni minori: un dito poteva slogarsi, potevo sforzare un muscolo o avere un leggero strappo delle fibre muscolari, ma niente di grave.

Mi è sempre piaciuto lottare sul tappeto. Ho prosperato nella lotta e non ho mai accettato la sottomissione. Penso di essere stata competitiva fin dall'inizio e di esserlo stata per tutta la mia carriera. Certo, puoi allenarti per questo. Ci si può perdere per strada, ma non mi è successo anche grazie alle persone che mi circondano. Credo che il desiderio di superare fisicamente e mentalmente i tuoi avversari sia una qualità essenziale negli sport agonistici ad alto livello. Ci sono molte volte in cui non sei nella migliore forma fisica, quindi, devi compensare mentalmente e trovare un motivo per battere il tuo avversario. Penso che questo sia ciò che ti aiuta a vincere.

Anche a scuola litigavo con i ragazzi. Non accettavo davvero i loro giochi perché, alla fine, erano solo giochi. All'epoca non lo chiamavamo bullismo. Era solo una presa in giro, e non mi ha influenzato più di tanto. Probabilmente perché reagivo, e a volte li picchiavo. In un certo senso, penso di essere fatta per gli sport di contatto. Forse è anche perché ho un fratello che ha fatto judo, e facevamo sparring a casa.

Il preconcetto che le ragazze debbano essere delicate e femminili è qualcosa che impariamo dalla società. A volte le persone mi dicono, quando dico che fac-

cio judo: “Oh, devo stare attento a quello che dico, o potresti picchiarmi”. Sì, potrei picchiarti, ma praticando uno sport di contatto, ci penserei due volte prima di farlo. Gli sport di contatto insegnano la disciplina e l’autocontrollo, che sono importanti anche per le ragazze. E ti insegnano anche come difenderti.

In realtà non ho mai dovuto difendermi. Probabilmente ha qualcosa a che fare anche con la mia postura. Se vedi qualcuno che si erge a testa alta con un certo atteggiamento, ci pensi due volte prima di scherzare con lui.

Ho dovuto intervenire in alcune occasioni, però. Ad esempio, una volta ero su un tram e ho visto un ragazzo che cercava di rubare il portafoglio di una ragazza. Gli ho detto di stare fermo perché io avevo visto cosa stava combinando. All’inizio voleva intimidirmi dicendo: “Chi sei?” e “Farò quello che voglio”, e io gli ho risposto: “No. Non farai quello che vuoi finché ci sarò io”. Alla fine, è venuto verso di me e gli ho dato un pugno in gola. Anche se non ci concentriamo sui colpi nel judo, abbiamo alcuni punti che possiamo mirare e sappiamo come usarli. Poi ha iniziato a urlare, dicendo che l’avevo colpito, che l’avevo picchiato. Gli ho urlato: “Scendi subito dal tram perché stavi cercando di rubare il portafoglio della ragazza.” La ragazza mi ha ringraziato gentilmente. Non ci sono molte persone che intervengono e fermano queste situazioni. Tutti rimangono in silenzio e non fanno nulla, anche se vedono. Ho pensato che fosse la cosa giusta da fare.

Il rapporto tra ragazze e ragazzi in allenamento sta iniziando a livellarsi ora. Non ho mai pensato che essere una ragazza in questo sport significasse essere meno apprezzata. Al contrario, nello sport i risultati parlano da soli. Ero molto più brava di mio fratello, che praticava anche lui judo, e non sono stata portata a meno gare di lui solo perché ero una ragazza. Siamo stati trattati allo stesso modo.

Tutti, dai miei genitori ai miei insegnanti, mi hanno incoraggiato. A 18 anni volevo smettere di praticare sport ad alto livello. Era l’età in cui volevo andare al mare o in montagna con i miei amici. Gli allenatori non mi hanno detto “Bene, smettila”, anche se in quel momento non stavo andando molto bene. Al contrario, hanno chiamato i miei genitori, mi hanno parlato e mi hanno spiegato che era solo una fase. Non mi hanno mai suggerito cose del tipo “Vai a casa in cucina”. Mi dicevano invece: “Vieni sul tappeto e picchia un po’ di gente”.

Inoltre, penso di essere stata apprezzata per l'allenamento e per avere un corpo tonico e una buona postura. Secondo me lo sport va di pari passo con la femminilità. Nei nostri giorni liberi, ci truccavamo e indossavamo tacchi e vestiti. Quando un'atleta entra in una stanza, soprattutto se indossa tacchi e un vestito, vedrai girare la testa. E nella nostra palestra ci sono ragazze che inizialmente non hanno fiducia in se stesse. Dopo un mese, due o tre, iniziano a cambiare. Le vedi camminare in modo diverso, parlare in modo diverso e guardare in modo diverso.

Le donne spesso mi chiedono come potrebbero imparare a difendersi. Sono interessate, ma non hanno il coraggio di fare il primo passo. Dico loro: "Vieni tra un giorno, chiamami o mandami un messaggio", ma quel messaggio non arriva mai. Non so cosa le trattiene. Forse è la paura di sembrare ridicole, l'impressione di apparire incompetenti, ma io dico loro che va bene essere incompetenti.

C'è anche l'abbigliamento, e forse stanno pensando: "Che aspetto avrò? Sembrerò in pigiama?". Quei pigiami sono l'uniforme ufficiale del judo. Non camminiamo per le strade in questo modo. Nella palestra di judo, sei vestito in modo appropriato. Non si va in palestra con i tacchi. Vogliono imparare tutto molto velocemente, oppure si aspettano di avere un certo livello di forma fisica in un mese, il che è impossibile. Spiego alle mie allieve che ci vuole circa un anno per imparare una tecnica. La pazienza non è una qualità che la maggior parte delle persone possiede.

Penso che dobbiamo incoraggiare di più le ragazze quando sono giovani. La famiglia gioca un ruolo cruciale. Per me è stato così. Dovrebbero incoraggiarti e sostenerti a praticare sport, non dire: "Dai, cara, lascia perdere. Tu vai a scuola". Una delle mie allieve mi ha detto che non vuole più venire a fare judo perché vuole concentrarsi sulla scuola, e i suoi genitori sono d'accordo. Ma quella ragazza ha del potenziale, e penso che dovrebbe essere incoraggiata di più a non arrendersi. La famiglia è un fattore critico per l'avvio e la prosecuzione di uno sport. Il problema è che gli sport di contatto sono automaticamente associati all'aggressività e la famiglia non è così insistente con le ragazze come con i ragazzi.

Anche io ho avuto due momenti in cui avrei voluto smettere. Il primo è stato a 18 anni quando volevo divertirmi, e il secondo quando pensavo di non essere

abbastanza brava. C'è stato un tempo in cui i miei compagni di squadra vincevano medaglie nei tornei e io riuscivo a malapena a raggiungere il 7° posto. Allora, cosa ci facevo lì? Non sapevo quello che so ora, che bisogna essere coerenti. Per me, o sei bravo, o non lo sei. Ma sono stata fortunata con le persone intorno a me che mi hanno detto che avevo bisogno di fiducia e che avevo delle doti. A volte, si vede la propria immagine nello specchio distorta.

Se potessi tornare indietro nel tempo, probabilmente apprezzerei un po' di più le gare che si sono concluse con il bronzo o l'argento perché sono pur sempre medaglie. O semplicemente il fatto che sono riuscita a partecipare. Spesso ero troppo turbata.

Ora, la mia più grande preoccupazione è mia figlia, che sia sana, che non le succeda nulla di male e i valori che posso instillare in lei. Vorrei che fosse felice, che avesse una vita piena di avventure e circondata dal movimento. Attraverso lo sport, entri a far parte di un grande gruppo, un gruppo con buoni valori che ti incoraggia a lottare per l'auto-miglioramento in vari modi.

L'ho detto anche alle mie allieve. Non fissatevi dei limiti perché non avete idea di quanto lontano possiate spingervi finché non ci provate. Devi provarci ogni giorno, più duramente e sempre con più costanza. I limiti sono per le persone che non hanno il coraggio o non osano sognare e si chiedono: "Fin dove posso arrivare?". Lascia stare il tuo vicino o collega. Fino a che punto posso spingermi a diventare eccezionale? Eccezionale per me stessa. Non importa cosa pensano gli altri.

Successivamente, mi confronto con loro. Hai bisogno di persone che ti incoraggino e ti facciano critiche costruttive. A causa della tecnologia, stiamo perdendo la nostra interazione con le persone. È una questione essenziale. Siamo una specie sociale e abbiamo bisogno di interagire gli uni con gli altri. La tecnologia travolge anche noi. A volte, mi sorprendo a passare del tempo al telefono e mi rendo conto che è passata mezz'ora. So che è difficile chiedere ai bambini di usare meno la tecnologia perché è così che sono nati. Viviamo in una società in cui è ovunque, ma penso che indirizzandoli verso lo sport e altre attività, si possa evitare questa eccessiva dipendenza dalla tecnologia.

È importante stabilire alcuni limiti. Ora passiamo un'ora al telefono e poi andiamo a nuotare o ad arrampicare. Facciamo un programma. Abbiamo bisogno

di equilibrio. Mi piacerebbe essere in grado di instillare una mentalità in cui le mie allieve sceglierebbero una gita con gli amici nella natura in qualsiasi momento piuttosto che sedersi al telefono sulla terrazza.

Sto cercando di insegnare il judo, di insegnare alle persone come superare i propri limiti, come reagire o come difendersi. Quando sono diventata allenatore, non sapevo cosa fare. Come atleta, dovevo solo prendermi cura di me stessa. Ora devo prendermi cura di un gruppo di ragazze adolescenti. È una sfida. Ci sono molte cose extra che devo fare, ma non mi dà fastidio e penso di dovermi adattare molto rapidamente. Credo che gli atleti possano adattarsi rapidamente alle nuove situazioni.

Ricordo ancora la prima volta che entrai nel dojo e mi misi di fronte a loro per salutarli. Non ero abituata a qualcuno che si inchinava davanti a me. Ero io che mi inchinavo al Sensei. Penso che la parte più difficile sia stata rendermi conto che non ero più una di loro e che dovevo essere un'autorità, una mano ferma. Rendersi conto che dovevo condurli in un viaggio che li avrebbe fatti desiderare la performance. È un po' più difficile motivarli quando perdono. Che ne dici? "Sei stato bravo, ma..."? Come possono crederti? Abbiamo ancora radicato nella nostra mente che essere bravi significa vincere medaglie. Cerco di spiegare loro che, in effetti, essere bravi significa fare progressi.

Penso che il passaggio da atleta ad allenatore sia ancora in corso. È un processo.

E' totalmente diverso. Solo ora sto iniziando a rendermi conto di quanto siano stati importanti gli allenatori nella mia vita e le battaglie che hanno combattuto con me. Ricordo che quando non ce la facevo più, sentivo le loro voci più forti. È stata come una spinta. Mi ha dato forza. La voce e l'immagine dell'allenatore si imprimono nella mente per tutta la vita. Ancora adesso, quando alleno, penso a come il mio allenatore avrebbe gestito certe sedute e a cosa avrebbe detto. Come avrebbe parlato? Avrebbero alzato la voce o sarebbe rimasto calmo? E anche se non mi fossi esibita, l'insegnamento dell'allenatore sarebbe stato comunque presente perché, volente o nolente, le situazioni in palestra rispecchiano quelle della vita reale.

M.

M., che oggi ha 21 anni, è stata adottata quando era molto giovane. Durante la crescita, M. ha mostrato molti segni di iperattività e, nel tempo, è stato confermato che soffriva di un ritardo cognitivo e le è stato diagnosticato l'autismo.

Abbiamo conosciuto M. a scuola, dove, per quattro anni, ha frequentato i laboratori di arti marziali che Il Cassetto dei Sogni offriva agli studenti con disabilità della scuola. Il corso di arti marziali aveva lo scopo di insegnare ai partecipanti a conoscere il proprio corpo e imparare a controllare la propria forza fisica. M. era sempre lì, e non riusciva mai a stare ferma. Era sempre in movimento. Durante le rare occasioni in cui mancava a un workshop, la sua assenza si notava a causa del silenzio e della tranquillità quasi imbarazzante.

M. faceva domande in continuazione. Voleva capire tutto, ma quando sembrava aver compreso le risposte, spesso ricominciava a fare le stesse domande. È estenuante e testarda, ma anche estremamente dolce, affettuosa e premurosa. Abbiamo visto M. crescere, l'abbiamo vista litigare con i compagni di classe e gli insegnanti, e l'abbiamo vista diventare una runner.

L'incapacità di M. di stare ferma creava difficoltà durante le lezioni a lei, ai suoi insegnanti e ai suoi compagni di classe. Era SEMPRE in movimento. Non tutti gli suoi insegnanti capivano le sue esigenze e, per molti, era una spina nel fianco durante le lezioni. Per aiutarla a liberare tutta quell'energia repressa, la sua insegnante di educazione fisica ha deciso di iscriverla a un concorso interscolastico di corsa campestre.

M. ha iniziato a correre, e ha iniziato a vincere! Aveva difficoltà con tutto, ma non con la corsa! Quando ha iniziato a correre, come per magia, è diventata attenta, concentrata e determinata, e ha dato il massimo. Durante il periodo in cui M. era studentessa, la scuola vinse decine di medaglie nella corsa campestre, e

tutti a scuola la conoscevano e la rispettavano. E lei era ovviamente molto felice!

Durante l'ultimo anno delle superiori, M. era preoccupata di lasciare la scuola e, spesso, durante il corso di arti marziali ne parlava. Come sarebbe stata la sua vita dopo? Adesso era "M. che corre e che vince le gare della scuola". Ma dopo?

M. era consapevole delle sue condizioni, si faceva domande sul futuro, sul lavoro, sul trovare un fidanzato, sull'avere una vita....

Durante una delle ultime lezioni M. ha chiesto di poter avere i numeri di cellulare degli istruttori del Cassetto dei Sogni "per restare in contatto". Una delle sue più grandi paure era di rimanere sola, senza amici, senza nessuno che si ricordasse di lei.

Di solito a scuola non è consentito lasciare i recapiti personali dei professori o degli esperti che vengono a fare le attività, ma ci eravamo tutti affezionati a lei e, a volte, bisogna chiudere un occhio.

Questo accadeva due anni fa e, ora, un paio di volte al mese riceviamo foto e messaggi da M. che ci racconta di sé, del suo nuovo lavoro part-time in un negozio di alimentari, della sua nuova divisa, dei suoi pensieri sull'attualità, del suo fidanzato che, come lei, va tutti i giorni al campo di atletica e corre con lei. Perché quando corre, M. è felice.

Mario Rivoiro a.k.a Blind Reverendo

Nel maggio 2023, Il Cassetto dei Sogni ha portato un gruppo di giovani con diversi tipi di disabilità (disabilità visiva, difficoltà motorie, lievi ritardi cognitivi, diabete) a provare un'esperienza di surf adattivo in Cantabria, in Spagna.

Nessuno di loro aveva mai surfato prima. C'è chi pratica l'arrampicata indoor, chi le arti marziali e chi ama camminare, ma nessuno di loro aveva mai pensato di salire su una tavola da surf e affrontare un mare agitato.

Il gruppo è partito aperto a nuove esperienze e, a dire il vero, un po' spaventato. Cinque ragazzi con disabilità, cinque accompagnatori (pronti a tutto!) e tre giovani adulti normodotati determinati a vivere al meglio questa nuova e diversa esperienza.

Quando siamo arrivati in Cantabria, abbiamo incontrato il gruppo spagnolo: otto giovani, di cui cinque con disabilità e tre senza, più cinque accompagnatori, tra i quali uno italiano e, in quanto non vedente , accompagnato dal suo splendido cane guida.

Mario Rivoiro, con il nome d'arte "Blind Reverendo", è nato nel 1981 e ha perso l'uso della vista a causa di un glaucoma congenito all'età di otto anni. Anche se italiano, Mario vive a Barcellona da anni. Ha avuto una formazione musicale continua, attraverso la quale ha imparato a cantare e a suonare percussioni latine e africane, chitarra e pianoforte.

Mario è un esempio vivente di come superare gli ostacoli attraverso la musica. Usando ritmi e melodie, fonde stili come il reggae, il raggamuffin e il dub. Trasmette la sua visione di un mondo pieno di sfide e di come affrontarle. Riunisce nozioni come l'impegno, la coscienza sociale, la gioia e il desiderio di godersi la vita. La sua miscela ritmica di musica è abbinata a testi sulle passioni, emo-

zioni e illusioni di essere umani e trasmette un forte senso di giustizia sociale e di empowerment.

Mario ha girato l'Europa con la sua musica, esibendosi in innumerevoli festival e locali, e ha pubblicato quattro lavori: Letti di Note (2008); Voces (Blind Luck Label, 2012) con artisti internazionali del calibro di Macaco e Bunna degli Africa Unite, un EP intitolato Dippin'In (2015), e un album intitolato Searching The Waves (2019) sulla scia di un singolo omonimo. Mario ha anche girato il mondo ed esplorato musicalmente molti paesi, tra cui Senegal, Mali, Burkina Faso, Argentina, Uruguay e Brasile, immergendosi in diversi stili musicali che hanno influenzato in modo unico le sue composizioni.

Nel suo studio di registrazione 'Grammophonia' a Barcellona, Mario produce per numerosi artisti ed è apparso in vari documentari. Organizza eventi e ha partecipato attivamente a una serie di progetti sociali e musicali, come "Look Inside by Bus", un tour tra i migranti che vuole mettere al centro il lato umano e sociale dell'arte.

Mario è sempre stato appassionato di sport. Ha iniziato con il nuoto, dove ha raggiunto il livello agonistico e ha vinto il campionato italiano 2001 con la FIN (Federazione Italiana Nuoto), portando a casa una medaglia d'oro a rana e una di bronzo a crawl. Accanto al nuoto, Mario ha sempre fatto molta ginnastica, affiancato da insegnanti molto capaci che lo hanno incoraggiato a praticare sport fin dalla prima infanzia senza mai fermarsi. Nonostante la cecità, Mario aveva lo sport che gli scorreva nelle vene e amava gareggiare.

Il 22 marzo 2002, a seguito di un incidente stradale che gli ha procurato una frattura multipla al braccio e necessaria una protesi, Mario è stato costretto a lasciare il nuoto agonistico. Per i medici Mario non sarebbe stato nemmeno in grado di tornare a suonare.

Dopo la sua reazione iniziale di confusione, rabbia e sconforto, Mario, che ha sempre affrontato le sfide con determinazione, ha deciso che non si sarebbe arreso e che ce l'avrebbe fatta. La musica e lo sport erano la sua vita, e ci sarebbe voluto più di uno stupido incidente per tenerlo lontano da loro.

Nonostante tutti i consigli e i pareri medici, Mario ha raccolto tutto il suo coraggio e la sua determinazione e ha iniziato la fisioterapia e l'arrampicata indoor.

In passato aveva già scalato ma all'aperto, su roccia, due o tre volte a settimane affrontando anche pareti impegnative. Mario non aveva mai scalato in parete artificiale ritenendo l'attività noiosa. Iniziare l'arrampicata sportiva in palestra per scopi riabilitativi è stata per lui una sfida e una piacevole scoperta.

Un passo dopo l'altro Mario inizia a riprendersi. Inizia di nuovo a muoversi con una discreta agilità, nonostante il dolore cronico che non lo abbandona mai. Riprende anche a cantare, alternando momenti di alti e bassi e una latente depressione dovuta in parte alla condizione di disabilità, e in parte al dolore fisico costante.

Nel 2016 Mario scopre il surf e la sua vita cambia!

Mario scopre una passione smisurata per quell'adrenalina che prova cavalcando l'onda!

Per surfare meglio, ha dovuto cambiare stile di vita e la sua dieta. Ha iniziato a fare cardio e altri tipi di allenamenti, oltre ad allenarsi con bande elastiche ogni giorno. Per poter fare surf, Mario ha dovuto combattere il dolore fisico e nutrire la sua anima.

Con il suo medico di base e uno specialista in osteopatia e fisioterapia, Mario ha lavorato sulla sua postura per ridurre al minimo il dolore e ottenere la forza, la velocità, la potenza e l'agilità di cui aveva bisogno per gestire le onde e il surf. Questa combinazione gli ha portato benessere e una significativa riduzione del dolore cronico.

Oggi Mario è stato selezionato per la nazionale italiana di surf paralimpico e ha al suo attivo sei gare (federali e non), in cui si è classificato 4° e 6°. Ora è anche un istruttore di surf adattato, e quando ci siamo incontrati in Spagna a maggio 2023, la sua presenza è stata fondamentale e i suoi metodi di insegnamento hanno fatto la differenza.

È ancora coinvolto nei suoi progetti musicali della sua Associazione "Grammophonia", ma è anche estremamente consapevole di quanto lo sport lo abbia aiutato ad affrontare le sue difficoltà. Tra i suoi obiettivi c'è ora quello di promuovere una cultura sportiva negli altri, e la sua recente scoperta dei progetti Erasmus+ e di tutte le possibilità che offrono gli ha aperto nuovi orizzonti.

Maria Laura

Maria Laura Muratori è oggi un donna piena di energia di 32 anni. Il 25 settembre 2012, all'età di 20 anni, è rimasta vittima di un incidente stradale. L'incidente, di cui è stata vittima, si è verificato mentre si stava recando a Ravenna per ritirare alcuni documenti dalla segreteria dell'Università di Bologna, dove era studentessa.

Maria Laura stava guidando sulla corsia lenta dell'autostrada, in una mattinata in cui il traffico era particolarmente intenso in quanto nella zona c'era una grande mostra. Improvvisamente, il motore della sua auto ha iniziato ad ingolfarsi, portando la sua auto allo stallo. Maria Laura è riuscita ad accostare e a fermarsi sulla corsia di emergenza. Mentre cercava il suo telefono per chiedere aiuto, un camion si è schiantato contro la sua auto parcheggiata, spingendola per centinaia di metri.

In seguito all'incidente, Maria Laura è entrata in coma. I suoi genitori, suo fratello minore e i suoi amici sono rimasti al suo capezzale, sperando in un miracolo. Si è svegliata dopo 21 giorni, senza ricordare nulla di quello che era successo. Non era più la stessa ragazza spensierata di prima. A parte le numerose fratture, l'intero lato destro del suo corpo, dall'occhio alla punta dei piedi, non rispondeva più. Ci sono voluti anni di fisioterapia, logopedia, psicoterapia e un'immensa determinazione affinché Maria Laura riuscisse ad alzarsi dal letto e a rimettersi in piedi.

Non si è mai ripresa completamente, l'incidente l'ha lasciata con problemi di linguaggio, problemi di equilibrio, difficoltà di movimento e coordinazione e difficoltà di memoria a breve termine. Mette sveglie e lascia post-it ovunque per rammentare quel che deve fare.

Senza il sostegno della sua famiglia e dei suoi amici, non ce l'avrebbe mai

fatta. Ancora oggi, Maria Laura non riesce a capire cosa sia successo e come mai l'autista del camion non l'abbia vista.

La danza, un tempo fonte di gioia per Maria Laura, è diventata improvvisamente irraggiungibile a causa delle sue ferite. Invece di abbattersi e perdere la sua grinta, Maria Laura ha incanalato la sua rabbia nel raggiungimento di nuovi obiettivi.

E' stata indirizzata all'arrampicata sportiva dalla struttura presso cui ha fatto riabilitazione, la "Casa dei Risvegli Luca De Nigris" , un nodo del percorso Bolognese (PDTA "Coma to Community") per le gravi cerebrolesioni acquisite (GCA) specializzata per la fase riabilitativa delle condizioni a bassa responsività protratta (Stato Vegetativo e di Minima Coscienza) e per le gravi disabilità "a lento recupero".

L'arrampicata non è stata amore a prima vista. Era estenuante e impegnativa, ben lontano dai movimenti controllati della sua fisioterapia. Eppure, per Maria Laura, l'arrampicata è diventata una potente metafora della vita: è faticosa, è difficile ed è piena di paradossi. La chiave, ha imparato, è lo sforzo persistente di rialzarsi, di analizzare il percorso da seguire e di muoversi con intenzione. Si tratta di impostare obiettivi ambiziosi ma raggiungibili.

Maria Laura ha partecipato a numerose gare di arrampicata e ha recentemente vinto la sua prima tappa della Coppa Italia Paraclimbing a Bergamo. Lo sport è diventato uno strumento significativo, che la spinge in avanti e le infonde resilienza. Le ha anche insegnato il valore del lavoro di squadra e del sostegno reciproco e a condividere momenti di trionfo e occasionali battute d'arresto.

Pur essendo pienamente consapevole delle difficoltà che avrebbe dovuto affrontare, non ha mai esitato di fronte alle opportunità offerte dalla sua allenatrice di arrampicata paralimpica, Maria Letizia Grasso. Ha colto al volo le occasioni, tra cui l'invito a partecipare con noi a una settimana di arti marziali a Cesenatico nel 2021 e a una settimana di surf a Cesenatico nel 2023, insieme a un gruppo di altri giovani, ognuno con la propria sfida da affrontare.

Quando abbiamo incontrato Maria Laura nel 2021, aveva da poco ripreso a camminare con il suo fedele "Gastone", un bastone da passeggio a treppiede in legno che, all'inizio, l'accompagnava ovunque. Durante la settimana che abbiamo trascorso insieme a Cesenatico, ci ha spesso fatto venire i brividi con le buffe

imprecazioni che le scappavano dette ogni volta che cadeva. E cadeva spesso! Non ha mai voluto alcun aiuto per rialzarsi. Era determinata a farlo da sola, poiché il suo motto è “Barcollo ma non mollo!”.

Sta ancora studiando all’università e intende laurearsi. Nel frattempo, continua a viaggiare con gli amici e ad arrampicare come atleta paralimpica. Maria Laura si sta riprendendo in mano la sua vita e sta dando l’esempio a tutti noi di quanto si possa ottenere con determinazione e fiducia nelle proprie capacità.

S.

S. è un ragazzo nato nel 2007 in zona rurale della Pianura Padana, nella Regione Emilia Romagna, in Italia, da genitori immigrati.

S. sta vivendo una situazione complicata in quanto si trova in "messa alla prova", vive in una comunità ed è seguito dagli assistenti sociale del tribunale dei minori.

La "messa alla prova" è un istituto conosciuto nel processo penale a carico di imputati minorenni.

Con il provvedimento di messa alla prova il processo è sospeso e il minore è affidato ai Servizi della Giustizia Minorile che, anche in collaborazione con i Servizi degli Enti locali, svolgono nei suoi confronti attività di osservazione, sostegno e controllo.

Durante il periodo di prova, i minori sono tenuti a svolgere diverse attività, compresi i corsi sportivi. Le attività hanno lo scopo di reintegrarli in contesti sani in cui possano lavorare sulle regole, rispettare e agire onestamente per mantenere gli impegni.

S. amava la boxe ed era bravo a combattere, è fisicamente agile e si vede che si prende cura del suo corpo. Lo sport più vicino alla boxe era la Capoeira e, anche se non ne era particolarmente attratto, ha deciso di provarci.

Il suo atteggiamento iniziale è stato di superiorità e di sfida.

Dopo due lezioni di capoeira, S. decide di rinunciare. L'attività è troppo difficile. Per raggiungere risultati e muoversi come gli altri partecipanti serve tempo e lui si sente goffo. Una sensazione che lo rende irascibile e scontroso perché non è abituato ad essere l'ultimo né tanto meno ad essere il peggiore. Inoltre ha difficoltà a raggiungere la palestra coi mezzi pubblici, gli orari lo costringono a

lunghe attese quindi decide di rinunciare.

Chiede di poter cambiare e provare l'altra opzione disponibile nel catalogo delle proposte della nostra Associazione, l'arrampicata sportiva indoor.

In questo contesto si trova meglio. Non ci sono problemi coi mezzi pubblici perché la palestra è vicina alla stazione dei treni. Durante la lezione di prova gli viene chiesto di arrivare in cima ad una parete di 10 mt in arrampicata libera, senza regole e limitazioni nell'utilizzo delle prese. Viene imbragato e sale e scende dalla parete più volte, con aria un po' arrogante.

L'istruttrice gli fa notare che ha una certa agilità e gli chiede se ha già avuto esperienze di arrampicata.

S. sorride, la guarda e risponde "Bè, non di questo tipo....salivo su e giù per le grondaie quando facevo i furti in appartamento....".

Al termine della lezione, prima di uscire, comunica che non sa se tornerà perché l'attività di per sé non gli è sembrata entusiasmante e non vede come possa essergli utile per imparare qualcosa.

"Se deciderai di tornare lo scoprirai" è stata la semplice risposta.

La settimana successiva S. torna ed inizia il corso vero e proprio. Scopre che ci sono delle vie da seguire, che non basta arrivare in cima, bisogna arrivarci con stile, con tecnica o con velocità. Per non sentirsi inferiore agli altri partecipanti, inizia a seguire in modo scrupoloso le indicazioni: prima solo un certo tipo di prese, poi solo quelle di un certo colore, poi nella parete compaio dei "volumi" che creano difficoltà....

S. lega con alcuni dei compagni e diventa molto bravo anche a "fare sicura" ("Fare sicura" è quell'insieme di movimenti, gesti e tecniche che consentono di frenare una caduta accidentale). E' attento e scrupoloso e i compagni di corso apprezzano la sua modalità e quando c'è lui a tenere la corda si sentono tranquilli.

S. si appassiona. Il suo atteggiamento cambia così come il suo linguaggio. Arriva puntuale, non dice più parolacce, sorride, ringrazia, saluta, le rare volte che non riesce a venire avvisa. Nel giro di un paio di mesi S. cambia completamente le sue modalità relazionali.

L' assistente sociale, referente per il tribunale, che lo segue, si accorge del cambiamento e chiede di poter assistere ad alcune lezioni per vederlo in quel

contesto. Chiediamo ad S. di insegnarle quello che lui ha già imparato. Resta sorpreso della richiesta e con un gran sorriso si mette all'opera. E' bravo, attento, cerca di spiegare le regole in modo corretto così come le ragioni per cui certe cose vanno fatte in un modo e non in un altro. Più volte fa presente alla sua tutor che tutti sono capaci di arrivare in cima, ma arrivarci nel modo corretto è tutta un'altra storia.

Tra un'arrampicata e l'altra, S. ci ha raccontato la sua storia, del suo bisogno di adrenalina, della necessità di sentirsi adeguato e accettato dal suo gruppo dei pari e del gruppo di amici che frequentava. S., con un po' di imbarazzo, racconta dell'incredulità di sua madre quando i carabinieri hanno suonato al campanello e lo hanno arrestato, insieme al suo gruppo di amici. I suoi genitori non avevano notato niente. Non si erano accorti delle sue bravate e il ricordo dello sguardo di sua madre, sbigottito e incredulo, ancora gli fa male.

S. racconta che i suoi genitori non c'erano quasi mai a casa. Lavoravano molto per poter dare a lui e ai suoi fratelli quelle possibilità che loro non hanno avuto nel loro paese d'origine.

S. racconta che nella cittadina dove ha vissuto prima di iniziare "questa avventura" non c'era niente, neppure un campetto da calcio o da basket. "Eravamo annoiati e ci servivano emozioni forti. Giocavamo coi videogiochi e non distinguevamo il gioco dalla realtà. Abbiamo iniziato a comportarci come nei giochi e siamo finiti nei guai. Se ci fosse stata la possibilità di fare qualche sport forse ora non sarei qui".

S. sta diventando molto bravo ad arrampicare. Abbiamo parlato con gli assistenti sociali perché potrebbe partecipare ad alcune gare.

I feedback positivi ricevuti da parte dagli istruttori così come quelli dei servizi sociali sono stati apprezzati dal magistrato di sorveglianza che sta valutando la sua posizione.

S. non ha scelto volontariamente di fare sport, ma lo sport, ora, è una delle sue priorità.

Lo sport gli ha premesso di entrare in contatto con una realtà diversa, con persone diverse, con valori differenti e con la possibilità di sviluppare abilità latenti che stava utilizzando in modo sbagliato.

Lo sport lo ha messo di fronte alla possibilità di fare scelte diverse rispetto a

quell'unica che prima riusciva a vedere e questo, per noi, vale tutti gli sforzi e le difficoltà burocratiche affrontate per poter entrare in questo circuito di sport riabilitativo!

DIETRO ALLE BARRIERE

La mostra fotografica "Beyond Barriers" approfondisce il tema dell'inclusione e dell'esclusione nello sport, affrontando i molteplici aspetti delle disparità sociali, delle disabilità e delle discriminazioni. Il suo obiettivo è quello di promuovere e incoraggiare la partecipazione sportiva per tutti.

I due artisti che hanno abbracciato il tema hanno scelto approcci diversi.

Dan Vladimir Gologan documenta quattro potenti storie di inclusione. Completa ogni immagine con un paragrafo conciso e descrittivo, portando lo spettatore più in profondità nella vita dei suoi soggetti. Le fotografie catturano persone reali impegnate nelle loro attività quotidiane.

Luca Rivi ha adottato un approccio comparativo, giustapponendo due immagini in ogni composizione. Un'immagine ritrae l'esclusione (in bianco e nero), mentre l'altra mostra l'inclusione (a colori). I protagonisti delle foto sono volontari della Croce Rossa Italiana, del Comitato di Castellarano (RE), o membri dell'associazione Il Cassetto dei Sogni.

Dan Vladimir Gologan


JAKO

Sono passati sette anni da quando Dumitru Șandru ha subito una lesione al midollo spinale. “Sono caduto da un ciliegio. Sapete com’è. Le ciliegie più mature sono sempre in alto”, spiega con un sorriso amaro.

Dumitru lavora per la Motivation Foundation, dove prepara sedie a rotelle per i clienti e le adatta alle loro esigenze. Ha scoperto la sua passione per il kayak adattato e il basket. “Non mi vergogno della mia disabilità. Incoraggio sempre gli altri: uscite. Abbiamo bisogno che il mondo ci veda”, afferma.


KAYAK CHAMPIONS
Team

Daniela Tălmaciu, 54 anni, soffre di paraplegia flaccida. “Non perde mai l’occasione di venire ad allenarsi. È molto ambiziosa”, dicono i suoi allenatori.





“Quando siamo in acqua, siamo come tutti gli altri. Credo che molte più persone ci proverebbero se ne avessero la possibilità”, ha dichiarato.



Kayak Champions è il primo club sportivo di kayak-canoa a Bucarest, che si rivolge sia a bambini che ad adulti, atleti professionisti e canoisti ricreativi, comprese le persone con minori opportunità. “Paddle for Life!” è un programma di terapia sportiva e di inclusione sociale per persone provenienti da vari contesti svantaggiati.

Negli ultimi anni, la Romania ha visto un afflusso di immigrati stranieri, la maggior parte dei quali provenienti dall'Asia meridionale. Solo nel 2024, il governo rumeno ha approvato una quota di 100.000 nuovi lavoratori stranieri ammessi al mercato del lavoro.



Il cricket, introdotto nell'Asia meridionale dagli inglesi durante il dominio coloniale, si è evoluto fino a diventare lo sport più popolare della regione. Nel corso di due secoli, è diventato profondamente intrecciato nel tessuto culturale.





Anche se il cricket condivide molte somiglianze con il nostro sport nazionale, l'oina, e nonostante la presenza di una federazione di cricket in Romania, l'infrastruttura dedicata a questo sport è quasi inesistente.

Le fotografie sono state scattate nel Parco Naturale di Vacaresti, dove la presenza di giocatori di cricket ha scatenato polemiche. Il Parco Naturale di Vacaresti è diventato un'area protetta nel 2016, a seguito di un meticoloso processo di ricerca, documentazione, lobbying e mobilitazione civica. La preoccupazione principale per quanto riguarda il gioco del cricket nel parco è il potenziale impatto negativo sull'ecosistema.





I giocatori presenti nelle foto stimano che ci siano circa 20 squadre di cricket in Romania composte esclusivamente da giocatori dello Sri Lanka. Inoltre, molti giocatori stranieri sono attivamente coinvolti nel campionato professionistico di cricket in Romania.

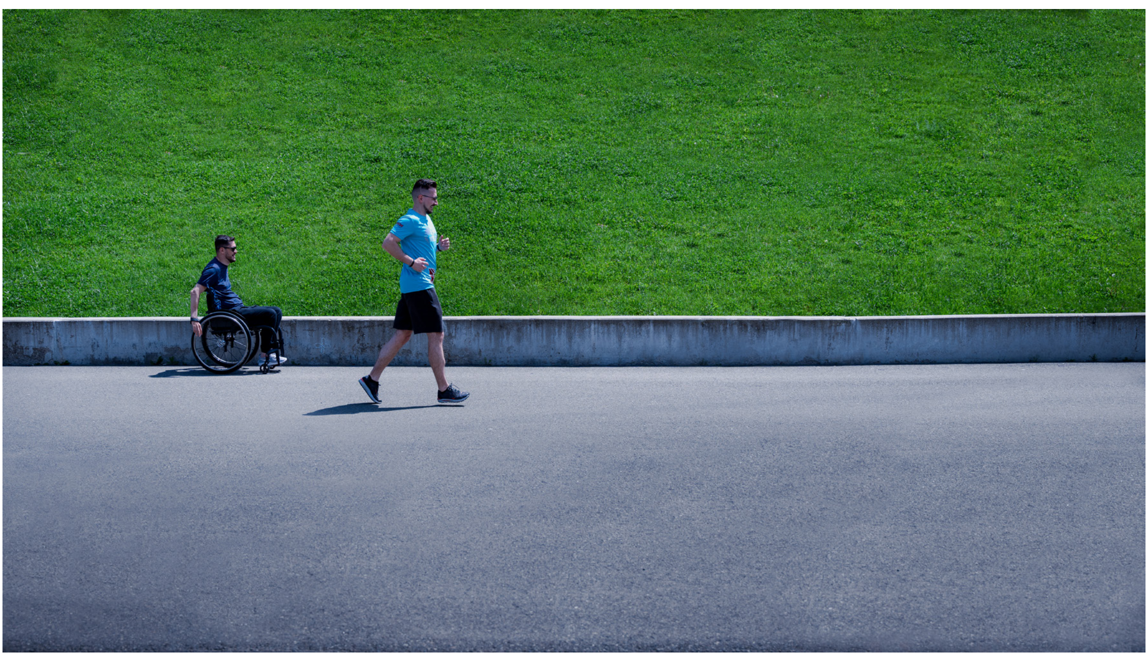


George Balta era un giovane giocatore di rugby senior quando, durante una partita si è ferito gravemente alla spina dorsale.

La prognosi medica iniziale era sfavorevole per la sua sopravvivenza. Tuttavia, dopo aver subito un intervento chirurgico, aver sopportato 21 giorni critici, aver trascorso sette settimane a letto e cinque mesi in ospedale, ha sfidato le probabilità ed è stato in grado di lasciare l'ospedale su una sedia a rotelle.



Con il tempo, George ha cambiato prospettiva e ha iniziato a vedere l'incidente, una volta fonte di disperazione, come la cosa migliore che gli fosse capitata. Ha capito che le cose semplici sono quelle che contano di più.





Dal 2014 è ambasciatore di Wings for Life World Run, una competizione podistica organizzata per raccogliere fondi per la ricerca sul midollo spinale. A differenza della maggior parte delle competizioni podistiche, i partecipanti non devono coprire una distanza specifica o correre verso un traguardo fisso. Invece, il traguardo, rappresentato dalla "Catcher Car" insegue i corridori e i rulli, fisicamente o virtualmente attraverso l'app, fino a quando non vengono catturati.



George è ora un oratore TEDx, maratoneta e ultramaratoneta in sedia a rotelle. È anche un influencer che si dedica a sensibilizzare sulle sfide affrontate dalle persone con disabilità e a ispirare gli altri attraverso il suo viaggio.


PEACEFUL HEART.

Anastasia Bonderenko, una ragazza di 19 anni originaria di Odessa, in Ucraina, ha cercato rifugio in Romania un mese dopo che la Russia ha invaso il suo paese.



Il suo amore per i cavalli è iniziato nella sua infanzia. Dopo una pausa di diversi anni, ha riscoperto la gioia dell'equitazione. "Sono veramente innamorata di questi animali, anche se sono consapevole di quanto possano essere pericolosi", ha osservato.

Anastasia studia presso “Studi Americani” a Bucarest e lavora anche come insegnante di inglese per bambini ucraini.


PEACEFUL

Dopo aver informato il suo allenatore di equitazione di essere ucraina, ad Anastasia è stata offerta l'opportunità di aiutare con i cavalli nei fine settimana. In cambio del suo aiuto, riceveva una lezione gratuita ogni settimana.



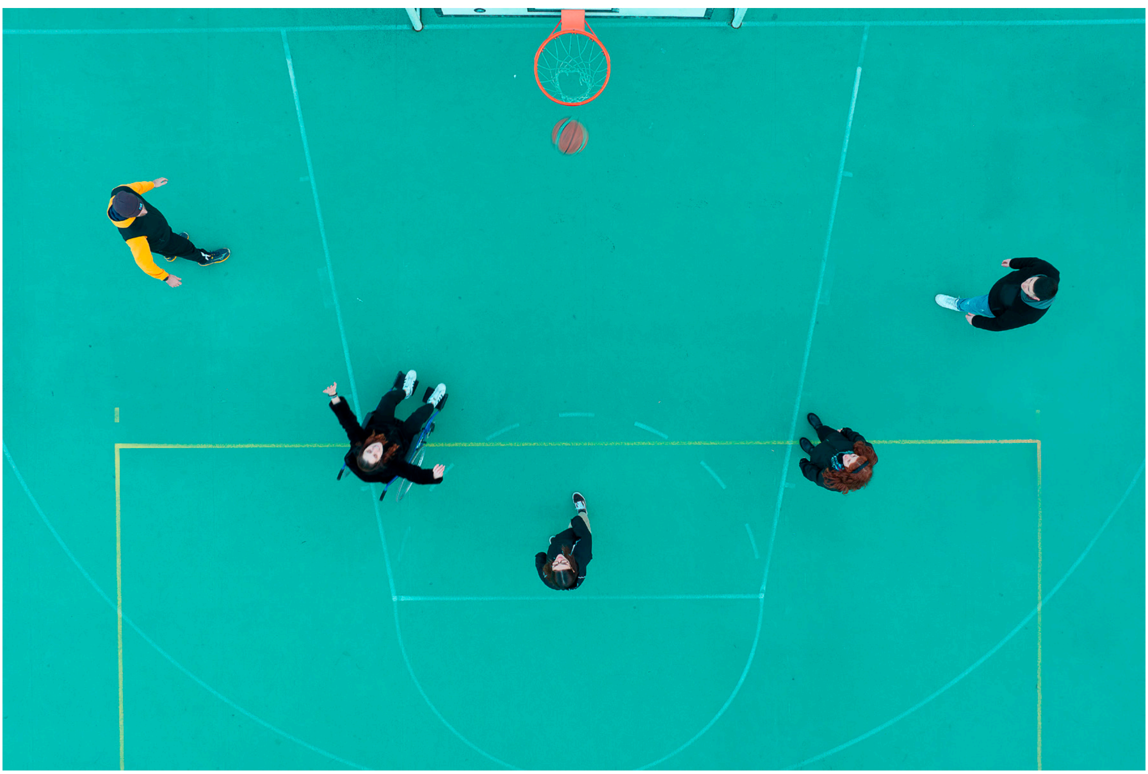
Nonostante la gentilezza e il sostegno che ha ricevuto in Romania, il cuore di Anastasia rimane in Ucraina. Desidera tornare a casa non appena sarà sicuro.


PEACEFUL HEART.

Luca Rivi



Un’immagine di inclusione nel gioco di squadra durante una partita di basket, in cui un ragazzo in carrozzina si muove all’interno del gruppo mentre gli passano la palla, contrastata con l’immagine di esclusione in cui il ragazzo in carrozzina è immobile al centro del campo mentre i compagni corrono attorno a lui.





In un contesto di gioco degli scacchi, storicamente simbolo di esclusione di genere, un'immagine di inclusione è rappresentata da tre figure sedute una accanto all'altra che fanno la stessa mossa, simbolizzando i generi femminile, maschile e non binario, contrastata con l'immagine di esclusione di una partita di scacchi giocata da due giocatori maschili, con le figure degli altri giocatori a lato sfocate e rivolte in basso.







La religione può diventare una barriera discriminante, separando le persone. Nelle foto in bianco e nero, la presenza del velo simboleggia una possibile forma di discriminazione religiosa, con una ragazza è esclusa dal gioco, il cancello vuole essere simbolo di barriere culturali e religiose. Al contrario, nelle foto inclusive, le ragazze collaborano e giocano insieme, dimostrando che l’inclusione può superare le divisioni religiose e promuovere l’unità e l’accettazione reciproca.





Le difficoltà economiche possono rappresentare una barriera sociale; tuttavia, lo sport non è escluso come mezzo di unione. Qui viene rappresentata una bambina che, a causa delle sue difficoltà finanziarie, desidera ballare ma è costretta a rimanere in disparte mentre le sue amiche danzano. Questa immagine simboleggia le sfide che le persone affrontano a causa delle loro circostanze finanziarie. Tuttavia, nell'immagine inclusiva, la bambina è inserita e accettata nel gruppo, dimostrando che lo sport può essere un mezzo per superare le barriere economiche e promuovere l'inclusione sociale e la solidarietà.


MONDO



Affrontare la sfida della diversità economica o delle abilità, evidenziando le sue molteplici sfaccettature. Nelle immagini, questa dualità è rappresentata da due palloni: nella foto di esclusione, uno dei palloni è sgonfio mentre l'altro è gonfio, mentre nella foto inclusiva, una sola palla sgonfia è tenuta e sostenuta da due persone, simboleggiando la solidarietà e l'aiuto reciproco di fronte alle avversità.



Partita di pinnacolo in cui le carte passano da invisibili e lisce a tangibili. Il tema sottostante è la creazione di nuovi strumenti di inclusione. Nell'immagine di esclusione, una persona non vedente è isolata e incapace di partecipare al gioco. Nell'immagine di inclusione, si può notare il dettaglio di una carta con l'angolo superior segnato in Braille, trasformando le carte da invisibili a tangibili per coloro che non possono Vedere.





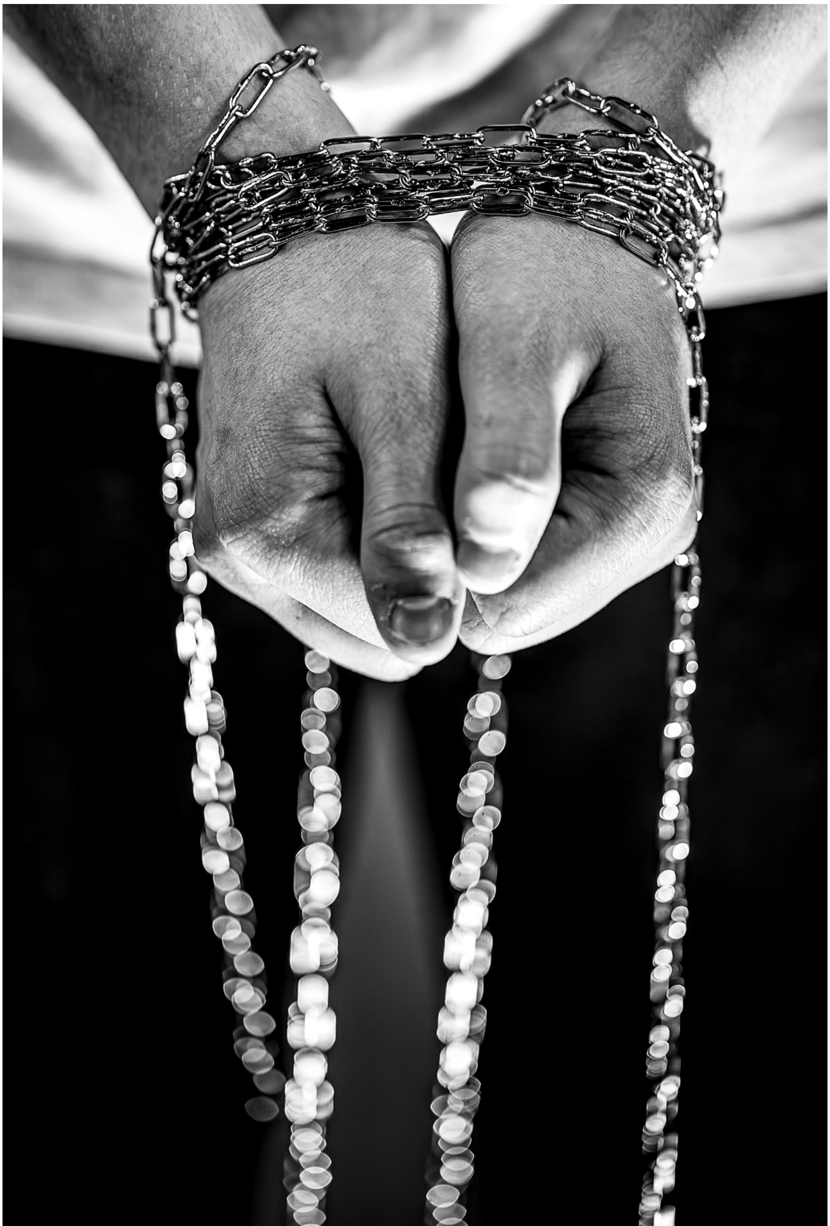
In questo contesto che esplora l'inclusione nello sport, il tema fondamentale è che lo sport non conosce limiti di abilità. Nella rappresentazione di esclusione, una ragazza su una sedia a rotelle desidera salire sull'altalena, ma mostra espressioni di impotenza e frustrazione mentre osserva gli altri divertirsi. Tuttavia, nell'immagine di inclusione, la stessa ragazza utilizza con successo attrezzi inclusivi appositamente progettati, che le permettono di godere dell'altalena, esprimendo gioia e determinazione





La musica, spesso un'ancora di unione tra i giovani, talvolta può portare all'isolamento. Tuttavia, grazie a metodi alternativi di condivisione e inclusione, come quello in cui una persona non udente si unisce ad altri che indossano cuffie per percepire le vibrazioni di na cassa musicale attraverso il tatto, è possibile superare tale isolamento e favorire una partecipazione piena e inclusiva.

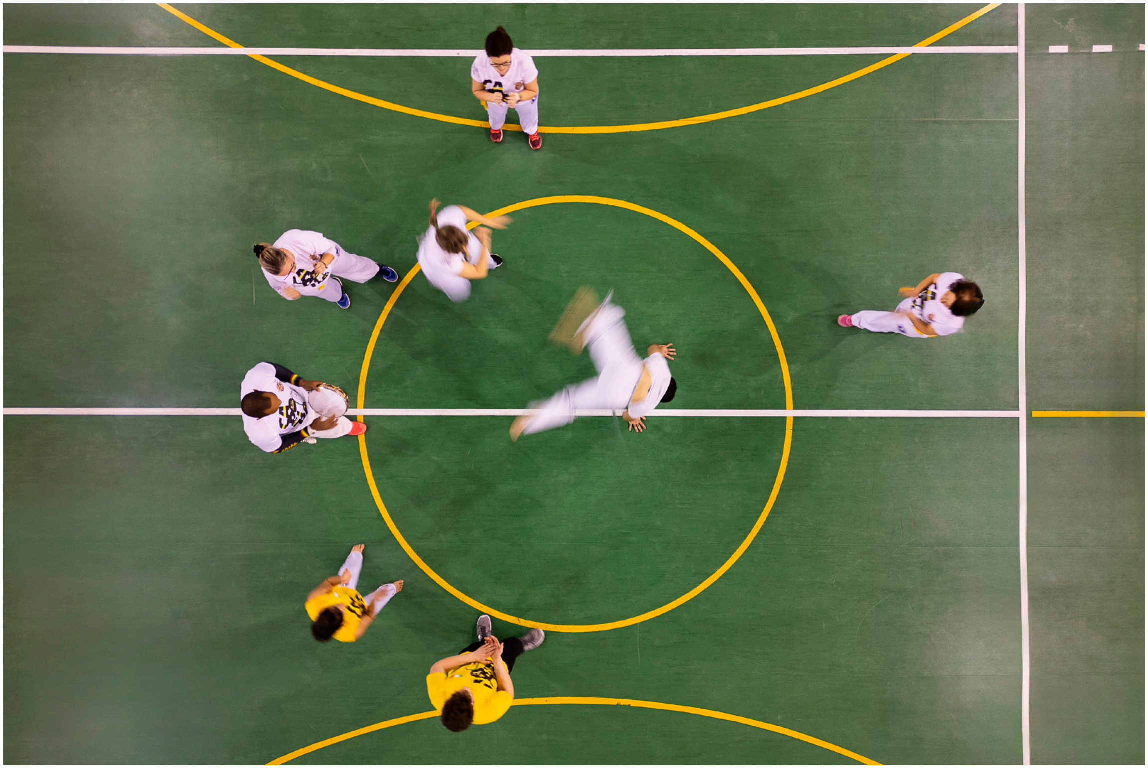




Le due immagini rappresentano l'evoluzione della capoeira nel tempo. Nella prima foto, le mani incatenate simboleggiano la schiavitù e l'oppressione, riflettendo l'esclusione originaria dei praticanti di capoeira. Nella seconda immagine, le mani che allargano le catene rappresentano la liberazione dalla schiavitù e la trasformazione della capoeira in un'arte di resistenza e libertà. Questo contrasto mette in evidenza la storia di resilienza e determinazione dei praticanti di capoeira, sottolineando anche l'importanza dell'inclusione, poiché la capoeira è diventata un mezzo per unire le persone, superando le barriere storiche e promuovendo l'unità e l'uguaglianza.




APRILE



Nell’immagine dell’esclusione, vediamo una persona solitaria impegnata nella pratica della capoeira, riflettendo un senso di isolamento e separazione. Dall’altra parte, nell’immagine dell’inclusione, varie persone ballano insieme, evidenziando l’unità e l’armonia che la capoeira può ispirare. Queste due prospettive contrastanti illustrano la complessità delle dinamiche sociali e l’importanza di promuovere l’inclusione nelle nostre comunità.

Bibliografia

1 Eurostat - People at risk of poverty or social exclusion in 2022 (14 Giugno 2023)

2 Eurostat - Migrant integration statistics - at risk of poverty and social exclu- sion (23 Ottobre 2023)

3 Eran Galperin - 39 Martial Arts Industry Statistics to Know - Gymdesk (30 Novembre 2022

4 Council of Europe - Recommendation no. R (92) 13 rev of the committee of ministers to member states on the revised European sports charter (16 Maggio 2001)

5 Karen Van der Veken, Emelien Lauwerier & Sara Willems - "To mean something to someone": sport-for-development as a lever for social inclusion, International Journal for Equity in Health (4 Gennaio 2020)

6 Economic Commission for Europe - In-depth review of measuring social exclusion (28 Marzo 2018)

7 Asociația pentru relații comunitare - Cât de generoși sunt românii? Studiu privind comportamentul filantropic al românilor (2023)

8 Jennifer A. Fredricks, Jacquelynne S. Eccles - Family Socialization, Gender, and Sport Motivation and Involvement - Journal of sport and Exercise Psychology (2005)

9 Jim Taylor - Sports Parents, We Have a Problem (3 Dicembre 2018)

10 Dr. Jennifer Nalepa - Coaching the Parents: 5 Strategies for Creating a Positive Coach-Parent Relationship (17 Gennaio 2019)

11 Naomi I Eisenberger, Matthew D Lieberman, Kipling D Williams - Does rejection hurt? An FMRI study of social exclusion (Ottobre 2003)

12 European Foundation for the Improvement of Living and Working conditions — Social Inclusion Topic

13 European Commission - The European Pillar of Social Rights Action Plan(2021)

14 European Commission - Erasmus + Programme Guide 2024 (24 Novembre 2023)

15 Official Journal of the European Union, C 303, (14 Dicembre 2007)

16 Decât o revistă — Obiceiul Pământului (2021-2022)

17 Percepția relațiilor interetnice și Holocaustul din România - Studio Twelve SRL (Novembre — Dicembre 2021)

18 The Telegraph - How the Government only finished paying off the UK's slavery debt in 2015 (17 Giugno 2020)

19 Dignan and Lowey - Research report (2000: 14)

20 Eurostat, Disability statistics - poverty and income inequalities (Novembre 2022)

21 Centers for Disease Control and Prevention. Disability and Health Data System (DHDS) (Maggio 2023)

22 Prof Kathleen A Martin Ginis, PhD Hidde P van der Ploeg - Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective (Luglio 2021)

23 United Nations - Transforming Our World: The 2030 Agenda For Sustainable Development

24 European Commission - Erasmus + Programme Guide 2024 (24 Novembre 2023)

25 United Nations - The Role of Sport in Achieving the Sustainable Development Goals (August 2016, No. 2 Vol. LIII, Sport Aims for the Goals)

26 The Business Research Company

27 Fotini Vasilopoulos, Michelle R. Ellefson - Investigation of the associations between physical activity, self-regulation and educational outcomes in childhood (Maggio 2021)

28 Henk Erik Meier, Mara Verena Konjer, Jörg Krieger - Women in International Elite Athletics: Gender (in)equality and National Participation (August 2021)

29 Bureau of Labor Statistics, U.S. Department of Labor - Women had higher median earnings than men in relatively few occupations in 2018 (Marzo 2019)

30 Drs Raffaele Poli, Loïc Ravenel and Roger Besson - CIES Football Observatory Monthly Report n°65: Expatriate footballers worldwide: global 2021 study (Maggio 2021)

31 International Olympic Commettee – Olympic Charter (In force from 17 Luglio 2020)

32 Daniel Laurison - Social Class and Political Engagement in the United States (August 2016)

33 Anna Harwood, Michal Lavidor, Yuri Rassovsky - Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies (Maggio 2016)

34 John T. Cacioppo, William Patrick - Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection Paperback (10 August 2009)

35 John R. Boyd - The Essence of Winning and Losing (August 2010)

36 https://www.treccani.it/enciclopedia/pregiudizio/ (accessed: 10 Febbraio 2024)

37 Allport Gordon - The Nature of Prejudice (1954)

38 FederCUSI/CUSI, Sport e Salute - Indagine sulla diffusione e il valore sociale dello sport tra gli studenti universitari con disabilità (2022)

39 United Nations - Convention On The Rights Of Persons With Disabilities (CRPD)

40 European Parliament - A new ambitious EU Disability Strategy for 2021 - 2030 (8 Giugno 2020)

41 European Union Agency for Fundamental Rights - Fundamental Rights Report 2023 (8 Giugno 2023)

42 European Parliament - Divario retributivo di genere: i dati e le statistiche. Infografica (4 Marzo 2020)

43 World Health Organisation - WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020)

44 OCSE - Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe (2023)

45 The European House Ambrosetti - Observatory on the Value of Sport 2023 Report (2023)

46 ISTAT – European Health Interview Survey (2021)

47 ISTAT - Censimento permanente delle istituzioni nonprofit, (2023)

48 Italian Constitution, Art. 33

49 Council of Europe - Revised European Sports Charter (13 Ottobre 2021)

50 Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, Organizational Deve-

lopment of Youth Organizations - Curriculum de formare pentru dezvoltare organizațională a organizațiilor de tineret (Ottobre 2017)

51 Leon F. Seltzer, Ph.D - Rebuffed? 4 Reasons Someone Might Reject Your Help (3 Ottobre 2012)

52 Thomas Blake, Chris Nosko, Steven Tadelis - Consumer Heterogeneity and Paid Search Effectiveness: A Large-Scale Field Experiment (Febbraio 18 2015)

53 Sanjai Bhagat - Economic Growth, Income Inequality, and the Rule of Law – Harvard Business Law Review (18 Novembre 2020)

54 Sarah L. Stafford, Regina S. Axelrod - Participation, Decentralization, and Compliance with Environmental Regulation (2017)